

3月1日～31日は自殺対策強化月間です

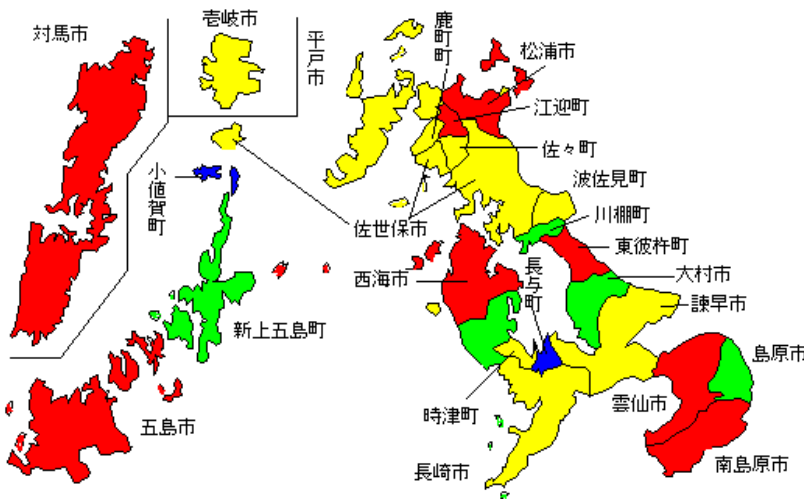
あなたの力で救える「いのち」があります

全国では、毎年約3万人、県内では、毎年約400人の人が自殺で亡くなっています。

本市では、平成22年には、11人が自殺により亡くなっています。(衛生統計年報)

大切な人の心の悩みに気づき、言葉をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることがかけがえのない命を守るために大変重要です。

県内の自殺率の状況 (平成12～21年の10年間の平均)



■ 30人以上
■ 25人～30人未満
■ 20人～25人未満
■ 20人未満

※数字は人口10万人あたりの数値(資料:人口動態統計)

あなたの大切なひとの様子が「いつもと違う」とき…

眠れない、食欲がない、口数が少なくなっ
たなど、「いつもと違う場合」…
もしかしたら、悩みを抱えているかもし
れません。



生活などの「変化やできごと」は大きな
ストレスの要因となります。一見、他人に
は幸せそうに見えることでも、本人にとっ
ては大きな悩みになる場合があります。

まずは「声をかける」ことが重要です

どう声をかけたらいいのか迷ったら…

●眠れてる？

●どうしたの？何だか辛そうだけど…

●どうしたの？何か悩んでいるの？よかつ
たら、話して

●元気なさそうだから心配してたんだ…

●話せる環境を整え
ましょう。「よかつ
たら話して…」

●心配していること
を伝えましょう

●悩みを真剣な態度
で受け止めましょ
う

●話を聞いたら、「大変でしたね」「よくやつ
てこられましたね」というようにねぎら
いの気持ちを言葉にして伝えましょ
う



うつ病について

▼自殺やうつ病について正しい理解を

自殺の多くは、多重債務、失業といった経済的な悩みや、長時間労働、職場の人間関係といった仕事上の悩みなどさまざまな社会的要因により心理的・精神的に追い込まれた状態で起こっています。また、自殺を図った人の多くは、うつ病などの精神疾患にかかっていると言われています。

▼うつ病とは

うつ病は脳のホルモン（神経伝達物質）が減少するために生じる病気です。『脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ』といった状態ですから、頑張りたくても頑張れない状態なのです。

うつ症状を改善させるためには、脳内ホルモンを増やす作用をもつ「抗うつ薬」の服用と脳のエネルギー消費を抑えるための「休養」が必要となります。うつ病は、抗うつ薬を服用し、休養すれば治る病気です。早めにかかりつけ医か専門医に受診しましょう。

よく見られるうつの症状

majorサイン

- ・ 憂鬱な気分
- ・ 物事が決断できない
- ・ やる気、興味が出ない
- ・ 集中できない
- ・ イライラ、落ち着かない



minorサイン

- ・ 疲れやすくなった
- ・ 体全体がだるい
- ・ 頭痛、肩こり
- ・ ご飯がおいしくない
- ・ 眠れない、朝早く目が覚める



自殺のサインに気付いたら

すぐのこと

- 1 真剣に耳を傾ける
- 2 感情を理解、受けとめる
- 3 沈黙に耐える
- 4 共感する
- 5 治療を勧める

してはならないこと

- 1 話をそらす
- 2 一方的に話す
- 3 常識を述べ、説得する
- 4 安易に解決策を示す
- 5 励ましをする

遺された人を支えるために

強い絆にあった人が自殺してしまう経験をした人は、単に悲しみに打ちひしがれているだけでなく、日常生活にさえ支障をきたすほどの複雑な感情に圧倒されていることが少なくありません。

気持ちをおりのままに話すことができる親しい友人、身内、カウンセラー、同じ経験をした遺族が互いに支え合う自助グループなどによって支えていくことが大切です。

場合によっては、精神科医のもとで適切な対応を検討してもらうことも必要です。

詳しくは、長崎県障害福祉課自殺対策ホームページをご覧ください。

自殺のサインに気付いたときは、支援の窓口が、医療機関のほかにも数多くあります。ひとりで抱え込まず、どうぞ相談してください

長崎 自殺

検索

	相談内容	相談先	電話番号および受付時間
相談窓口	自殺問題や さまざまな個々の悩み	長崎いのちの電話	☎095 (842) 4343 9:00～22:00 (年中無休) 毎月第3土曜日は24時間対応
	こころの健康、 身近な精神医療受診の相談	長崎県県南保健所 保健福祉班	☎62-3289 9:00～17:45 (月～金)
		島原市福祉保健総務グループ 福祉班	☎63-1111 (内線273) 8:30～17:15 (月～金)
	緊急な精神医療受診の相談	長崎県精神科 救急情報センター	☎0957 (53) 3982 24時間 (年中無休)
	自死遺族の方の相談	NPO 法人 自死遺族支援ネットワーク R e	☎090 (5280) 5032 随時