

大切な人の悩みに気づいてください

問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班
 (☎) 63-1111 内線 273

これまで、私たちのいのちをおびやかすものとして、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病の4大疾患について特に大きな注意が払われてきました。

ところが最近では、これに精神疾患が加わり、5大疾患と言われるようになりまし。これは新しい国民病といわれる「うつ病」や、そのうつ病をはじめとする精神疾患による不調が大きな社会問題に発展していることが背景となつています。

からだの病気と同じように、うつ病などの精神疾患や自殺は決して他人事ではなく、いつ自分や周囲の人に起きてもおかしくないことです。まず、この問題の身近なことから



困ったときは、一人で悩まず周囲に相談するか、各種相談窓口へ相談してください

して考え、日ごろからこころの健康にも目を向けましょう。また、困った時は一人で悩まず、誰かに相談するなど周囲の助けを借りるようにしましょう。



自殺を防ぐために私たちができること

国内で、年間3万人以上もの人が自ら命を絶っています。自殺を考える人は「死ぬしかない」「自分は生きるに値しない」などと思っています。自殺者を一人でも減らすために私たちにできることがあります。

① **気づき** 家族や親しい人の変化に気づいたら声をかける

「最近、眠れてる?」「疲れているみたいね、どこか具合が悪いの?」などと声をかけてみましょう。声をかけてもらうことで、『自分は決してひとりではない』と感じてもらえるでしょう。

② **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話をじっくりと聞き、その気持ちを受け止めてもらえることで、その人は気持ちが落ち着いて本来の自分を取り戻すことができます。

③ **つなぎ** 早めに専門家などに相談するよう勧める

抱え込んでいる悩みや問題を解決する方法を知らないために死を選んでし

まうことも多いようです。専門家の支援を受けること、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切なのです。

④ **見守り** 寄り添いながらじっくりと見守る

つらい気持ちを抱え、深い孤立感をつのらせている人にとって、『いつも温かく見守られているんだ』と感じられることはとても心強いものです。

心の不調を感じたら、ご相談ください

- ・ **長崎いのちの電話** (☎ 095-842-4343)
 受付時間：9時～22時
 - ・ **県南保健所** (☎ 62-3289)
 受付時間：9時～17時
 - ・ **市福祉保健総務グループ** (☎ 63-1111 内線 273)
 受付時間：8時30分～17時15分
- 上記以外にも相談窓口はあります。まずはお気軽にご相談ください。

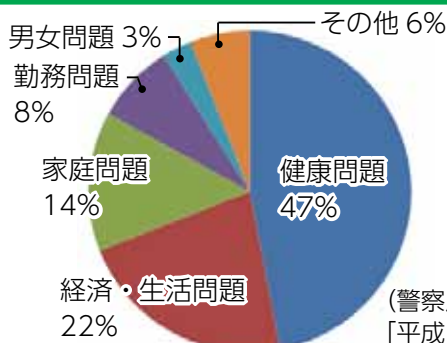
自殺を選んだ人にはどのような悩みがあったのでしょうか

勤務問題の悩み

- ・ 就職に失敗した
- ・ 過労など

経済・生活問題の悩み

- ・ 会社が倒産した
- ・ 多額の借金があるなど



健康問題の悩み

- ・ からだの具合が悪い
- ・ 精神（こころ）を病んでいる
- ・ アルコールが手放せない
- ・ 薬物乱用など

(警察庁「平成22年中における自殺の概要資料」より)