

守りたい大切な命 ～大切な人の命を支えるために、あなたにできること～

3月は『自殺対策強化月間』です

近年の県内自殺者数は、平成24年284人、平成25年313人（長崎県警統計）となっています。本市でも平成24年に6人、平成25年に6人（内閣府統計）の人が自らの命を絶っています。自殺は、健康・生活・家庭・男女・学校などのさまざまな問題が複雑に絡み合い、「一人で悩みを抱え込み、心理的に追い込まれた末の死」であることが少なくないと言われています。かけがえのない大切な命を守るために必要なことは、こころの不調に気づくこと、専門的な機関へつなぐこと、そして優しく見守ることです。

『気づき』 ～「つらい」のサインに気づく～

最近、家族や仲間の様子が少しおかしいなと感じたことはありませんか。例えば、寝つきが悪かったり、眠れてない日が続いていたり、笑顔を見せなくなったり。

自ら命を絶った人の9割が、何らかの心の病を有していたとの報告があります。その中で最も多かったのが「うつ」の状態です。

こころの不調は、感情や意欲の低下などの心の変化を自覚するのが難しく、周囲の人たちも気づきにくいものです。

あなたの大切な人は、こころに疲れをため込んでいませんか。いつも身近にいるあなたこそが感じる「つらい」のサインに気づくことがあなたの大切な人の命を守ることにつながるかもしれません。

『どうしたの』と言葉をかけて

こころのサインに気づいたら、「どうしたの」と声をかけてみましょう。そして、「疲れているんじゃない」「最近、眠れてる」など聞いてみましょう。

言葉をかけることで、『あなたをひとりぼっちにしない』という気持ちで相手のこころへ届きま



あなたの『こころの健康』を チェックしてみましょう

右表の各項目について、過去30日間にどれくらいの頻度で感じましたか？あてはまる点数を記入してください。

全くない（0点）、少しだけある（1点）、時々ある（2点）、たいていある（3点）、いつもある（4点）

※合計得点が9点以上の場合は、うつ病や不安障がいの可能性があるので、専門機関への相談をお勧めします

こころの健康チェック表		
項目		点数
1	神経過敏に感じた	
2	絶望的だと感じた	
3	そわそわ、落ち着かなく感じた	
4	気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた	
5	何をするのも骨折りだと感じた	
6	自分は価値のない人間だと感じた	
合計		

【身近な相談窓口】

- ・福祉課（☎62-8025）平日8時30分～17時15分
- ・県南保健所（☎62-3289）平日9時～17時
- ・長崎いのちの電話（☎095-842-4343）9時～22時 ※第1、3土曜日は9時～翌朝9時

長崎県の自殺対策標語の募集において、本市在住の磯野浩さんの標語が優秀賞に選ばれました
『いま思う ふみとどまった しあわせを』（磯野 浩さん）

▶問い合わせ先 福祉課 障害福祉班（☎63-1111 内線273）