



## 9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です



日本の年間自殺者数は、H27年は23,121人と減少傾向にはありますが、依然として尊い命が失われている状況に変わりはありません。

大分県でも交通事故死者数の約3倍にあたる190人の方が自殺で亡くなられています。

～つまり、自殺は、私たちにとって身近な問題です～

### ★佐伯市の現状

◎統計でみると佐伯市の自殺による死亡率は、国や県の死亡率よりも高い状態でしたが、低下傾向となっています。

◎自殺で亡くなられる方は、女性よりも男性が多く、高齢の方も少なくありません。

### ～自殺を防ぐために私たちにできること～

悩みを抱えている人のサインに気づき、みんなで支えあいましょう。



自殺を考える人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。次のようなサインを数多く認める場合は、心配な状況だと言われています。

### ▼自殺のサイン

- ♥ うつ病の症状が見られる
- ♥ 原因不明の身体の不調が長引く
- ♥ 酒量が増す・・・不眠はお酒では解消せず、却って抑うつ状態を強めます。
- ♥ 安全や健康が保てない・・・治療の中断や失踪、ささいなトラブル
- ♥ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ♥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ♥ 本人にとって価値あるものを失う・・・職・地位・家族・財産
- ♥ 重症の身体の病気にかかる
- ♥ 自殺を口にする・・・自殺をほのめかした場合は、危険性が高い
- ♥ 自殺未遂に及ぶ

# うつ病について



うつ病は、いのちの危険を高めます。  
自らのちを断った人の9割は、何らかの心の病を有しており、最も多いのがうつ病と言われています。  
うつ病に早期に気づき、適切な対応をすることが大切です。  
気になることがあれば、医師・保健師などに相談しましょう。

## うつ病のサイン

### ★心のサイン

- ・気分が落ち込み、憂うつな気分が続く
- ・不安が強くなる
- ・物事に集中できない、物事を決められない
- ・やる気が出ない、億劫になる
- ・好きだったことに興味がなくなる、楽しめない
- ・考えが悲観的になり、死んだ方がいいかなと考えたりする
- ・人に会いたくなくなる
- ・周囲の人は、人が変わったように感じる



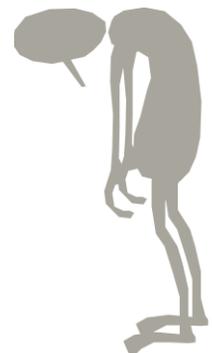
### ★からだのサイン

- ・眠れない、朝早く目が覚める、夜中に何度も目が覚める
- ・眠り過ぎる人もいる
- ・食欲がない、食事の味がしない、砂を噛むように感じる
- ・頭痛、肩こり、目の疲れ
- ・便秘
- ・疲れやすい . . . . . 異常に疲れ、なかなか回復しない
- ・痛み
- ・その他様々な身体症状を訴え、病院を巡ることもある  
しかし、検査しても何も異常が見つからない



## うつ病が疑われたら

- うつ病は病気であることを理解する
- 休養と治療（服薬など）を優先
  - ・ゆっくりと休ませる環境づくり
  - ・受診や服薬ができるようサポート
- 励ましすぎない、心配しすぎない
- 原因を追及しすぎない
- 気晴らしをすすめることはやめる
- 重大な決定は先延ばしにするようすすめる





防ぐ

気になる人がいたら、声をかけましょう

・・・周りが気にかけてあげることが大事です。



支える

ゆっくり、話しを聞いてあげましょう。

医師や保健師、専門相談機関などへの相談を勧めましょう



## 相談機関

### ◎「豊の国こころの“ホッ”とライン」

#### 大分いのちの電話

 097-536-4343  
(年中無休、24時間)

★毎月10日は自殺予防いのちの電話

 0120-738-556  
(受付8:00～翌日8:00)

#### こころの電話

大分県こころとからだの相談支援センター

 097-542-0878

受付期間 平日 9:00～12:00

13:00～16:00

#### 南部保健所

 0972-22-0562

南部保健所でもご相談  
をお受けします。

#### 民間・行政各種相談窓口紹介のホームページ

大分県こころとからだの相談支援センター

<http://www.pref.oita.jp/site/seisinhoken/kokoronohotyain.html>

### 身近な人を自死で亡くした方へ

身近な人を自死で亡くした時、その悲嘆はとて一人で抱えきれぬものではありません。

遺族の方が少しでも心の安らぎを取り戻すことができるように、遺族の方の集いが定期的に行われています。秘密は守られます。

お問い合わせ先は下記のとおりです。

お問い合わせ先： 大分県こころとからだの相談支援センター

 097-541-6290

月～金 AM8:30～12:00 PM13:00～17:00