

支える

生活上の心配事、自分の手に余る問題(金銭問題、健康問題、事故や心配事など)については思いつめる前に相談しましょう。



相談機関のネットワーク

「豊の国こころの“ホッ”とライン」があなたを支えます。

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
受付時間 平日9:00~12:00・13:00~16:00

ご利用の前に、電話番号をお確かめの上、お間違えないようお願い申し上げます。

民間・行政の各種相談窓口などの自殺予防対策は、大分県のホームページに掲載しています。
<http://www.pref.oita.jp/life/2/54/194/>

毎年、9月10日から9月16日は**自殺予防週間**、12月1日は**いのちの日**、3月は**自殺対策強化月間**とされています。

大切な方を自死で亡くしたあなたへ…。

身近な方を自死で亡くしたとき、その悲嘆はとても一人で抱えきれるものではありません。

少しでも心の安らぎを取り戻していただくことを願い、遺族の方々が気持ちを分かち合い、共に過ごせるつどいの場を定期的で開催しています。また、電話でのご相談も受けています。秘密は守られます。下記までご連絡ください。

【問い合わせ・申込み先】
大分県こころとからだの相談支援センター (月~金 8:30~12:00 13:00~17:00)
☎電話：097-541-6290
〒870-1155 大分市大字玉沢字平石908番地

どうして私だけ…

孤立感

怒り

自責の念

悲しみ

不安

本当のことが言えたら…



発行：大分県福祉保健部 障害福祉課／大分県こころとからだの相談支援センター

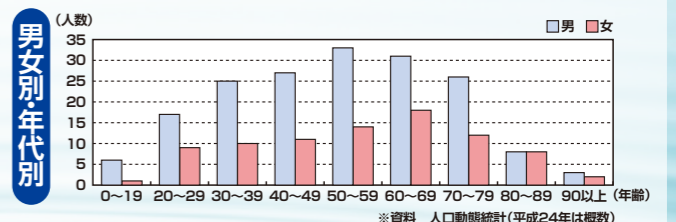
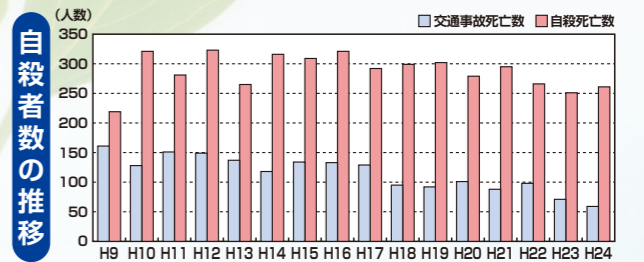
大切ないのち

自殺を防ぐために、私たちにできること

自殺は、追い込まれた末の死です。自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、悩みを抱えている人のサインに気づき支えあいましょう。

自殺者は、年間約300人 交通事故死の3~4倍 50歳代60歳代が多い 男性は女性の2~3倍

大分県の自殺者数は平成10年以降毎年300人前後で推移し、働き盛りの男性が最も多く亡くなっています。また、最近は若者の割合が増えています。自殺未遂者は自殺者の10倍いると言われ、さらに、1人の自殺(自殺未遂)は、周囲の5~6人に深刻な心理的影響を与えていると言われています。自殺は私たちにとって身近な問題となっています。



大分県

気づく

自殺を考えている人は
悩みを抱えながらもサインを発しています



1 うつ病の症状に気をつけよう

- ◎気分が沈む
- ◎自分を責める
- ◎仕事の能率が落ちる
- ◎決断できない
- ◎不眠が続く

2 原因不明の身体の不調が長引く

身体症状が長く続く場合はうつ病の可能性も考えて受診をすすめましょう。



3 酒量が増す

不眠は飲酒によって改善しません。飲酒量が増えると抑うつ状態をより一層強めていく結果になります。



自殺のサイン

自殺予防の十カ条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

4 安全や健康が保てない

今まで受けていた治療の中断や失踪、ささいなトラブルなどの行動がみられることがあります。



6 職場や家庭でサポートが得られない



5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う



10 自殺未遂に及ぶ

再び同じような行動に出ることも考えられます。

9 自殺を口にする

自殺をほのめかした場合は、自殺の危険性が非常に高くなっています。

8 重症の身体の病気にかかる



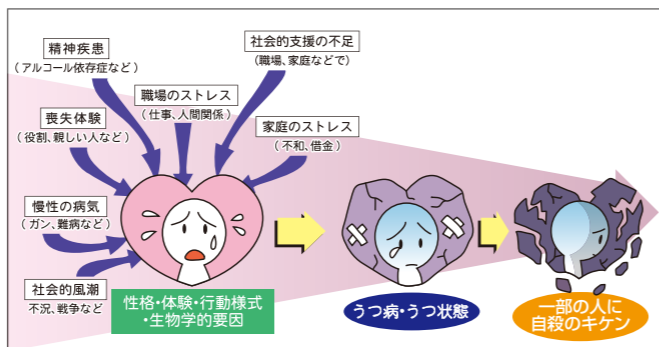
7 本人にとって価値あるものを失う

- ◎職
- ◎地位
- ◎家族
- ◎財産

うつ病について

うつは、いのちの危険を高めます。

自らのいのちを断った人の9割は何らかの心の病を有しており、その最多がうつと言われています。
うつに早期に気づき、適切な対応をすることが大切です。
医師・保健師などに相談しましょう。



厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

防ぐ

自殺を話題にただで死に追い込むことはないので怖がらず話を聞いてください。
話を聴き共感することが生きる意欲につながります



誰でもよいから打ち明けたのではないのです。

自殺者の大多数は、最後の行動におよぶ前に、特定の誰かを選び出して、絶望的な気持ちを打ち明けているのです。

話をはぐらかさず、「そんなに苦しかったのですか」など、いたわりの言葉をかけ、相手の気持ちにより添い、受け止めてあげましょう。

時間をかけて話を聞いてください。

「がんばって」「そんなことを言わないで」と慰め・励まし・説得は、本人にとっては受け止められなかったというむなしさが残ることが多いものです。



「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。

あなたは大切な人・かけがえのない人・いなくなったら悲しいなどのメッセージを伝えて、「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。

死にたいと言われたら

本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押しつけることは避けましょう。

不眠、食欲の低下、気分の落ち込み、死にたい気持ちなどの症状は、治療でよくなることを伝え、医師や保健師などへの相談をすすめてください。

ご本人は生と死の間で激しく揺れ動いています。

「苦しみから逃れたい(死にたい)」
「やはり生きていきたい」という相反する感情が同時に存在しています。意識・無意識に「自分の方をむいて欲しい」「助けて欲しい」という真剣な心の叫びを発しているのです。



十分に話を聴いたうえで、死ぬこと以外の選択肢について話題にしましょう。

絶望感に圧倒されている人は、唯一の解決策が自殺であると追い込まれています(心理的視野狭窄)。
自殺の危険が迫っているときには、医師や保健師などに相談してください。



うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

うつが疑われたら...

- 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
- 励ますぎない、心配しすぎない
- 原因を追究しすぎない
- 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

