

## 不調のサイン

※厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」自殺予防の10力条より

これらのサインが多く認められる場合は、早めに相談機関への相談をお勧めします。

- ❶ うつ病の症状がある \*うつ病の症状は下記を参照
- ❷ 原因不明の身体の不調が続く
- ❸ 飲酒量が増える
- ❹ 安全や健康が保てない、ささいな事故やけがが頻繁に起きる
- ❺ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

- ❻ 職場や家庭でサポートを得られない
- ❼ 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ❽ 重症の病気にかかる
- ❾ 自殺を口にする
- ❿ 自殺未遂に及ぶ

## 気をつけよう、「うつ」のこんなサイン

- 心の変化**
  - 【感情面】
    - ▷ 憂うつ ▷ 気分が重い
    - ▷ 気分が沈む ▷ 悲しい
    - ▷ イライラする
    - ▷ 自分を責める
    - ▷ 死にたくなる
  - 【意欲面】
    - ▷ やる気がでない
    - ▷ 集中力がない
    - ▷ 決断が下せない
    - ▷ 興味・関心がなくなる
- 体の変化**
  - ▷ 不眠 ▷ 食欲がない
  - ▷ だるい ▷ 疲れやすい
  - ▷ 頭痛 ▷ めまい
  - ▷ 便秘がち
  - ▷ 性欲がない など
- 周りから見てわかる症状**
  - ▷ 表情が暗い
  - ▷ 涙もろい
  - ▷ 反応が遅い
  - ▷ 落ち着きがない
  - ▷ 飲酒量が増える

## 自分でできる「うつ」チェック

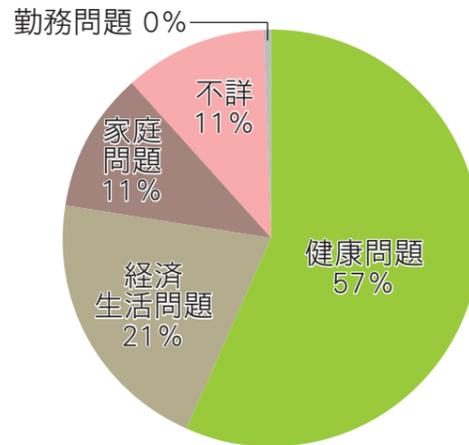
ここ2週間以上続いているものにチェックしてください。

- ❶  毎日の生活に充実感がない
- ❷  以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる
- ❸  わけもなく疲れたような感じがする
- ❹  これまで楽しくできていたことが楽しめない
- ❺  自分は役に立つ人間だとは思えない

❶から❺のうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日が続いていて生活に支障が出ている場合、「うつ状態」の可能性がります。相談機関(7ページ)への相談をお勧めします。

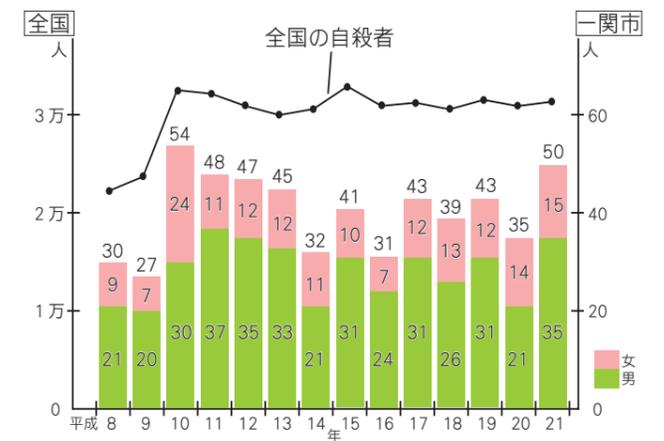
## 一関市の原因・動機別自殺者数

※21年内閣府自殺対策室資料より



## 自殺者数の年次推移

※21年人口動態統計より



**知る**

毎年、多くの命が自殺により失われています。わが国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、以後その水準で推移しています。先ごろ警察庁が発表した22年の自殺者数は、3万1560人でした。

自殺未遂者はその数倍、周囲で影響を受ける人はさらに多くに上ると考えられています。人の命は何物にも代えがたいもの。自殺は本人にとつてこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周囲の人たちに大きな悲しみをもたらし、社会全体にとつても大きな損失となります。

**個人の課題だけではありません 地域の課題でもあります**

本市においても深刻な状況が続

いています。10年には死亡者54人を数えたのははじめ、21年には前年の35人から50人と急増。自殺率は10万人当たり44.3人と全国平均の10万人当たり24.0人を大きく上回っています。この数は、交通事故による死亡者(20年12人、21年4人)をはるかに上回っています。

本市の自殺者の状況を見ると、▽男女比は7対3で男性の割合が高い▽男性では40〜60歳代の働き盛り世代が多い▽女性では60〜80歳代の高齢者世代が多い▽自殺の原因・動機は「健康問題」「経済・生活問題」と続くが、背景にはさまざまな悩みが複雑に関係しているなどの課題が浮かび上がってきています。

**予防は可能です 身近な人が発しているサインに早めに気づいて**

自殺は健康問題や経済的な理由などから、本人が自分の意志で選択したものと考えられがちですが、うつ病など心の病や、孤立などにより、自殺しか解決策がないと思ひ込んでしまっている場合が少なくありません。

一人一人が地域で心の病やさまざまな問題に追い詰められた人の心と身体サインに早く気づき、適切に対処していくことが、自殺防止につながります。

**気づく**

悩みを抱えている人のサインに気がついたら相談機関に相談を

自殺を考えている人は、悩みを抱えながら何らかのサインを発しています。▽原因不明の身体の不調が続く▽本人にとって価値あるものを失う―など左ページの「不調のサイン」のようなサインが数多く認められる場合は、危険が高まっていると考えられます。

周囲がサインに気がついたら、相談にのったり、声を掛けましょう。そのほか、相談機関(※)の活用をお勧めします。

※相談先は7ページに記載。追い詰められた心と体は、さまざまな不調のサインを発していますが、サインの一つに「うつ病」があります。しかし、うつ病にかかっている人の4分の3は、病気であると自覚しにくいため、適切な治療を受けずにいるといわれています。うつ病は、普段の生活で体験するストレスや病気をきっかけとし

**防ぐ**

ストレスをため込まないよう 心の状態に注意し 上手な休み方を考えましょう

ストレスが多い現代社会では、積極的にストレスをため込まない生活の工夫をすることが大切です。▼日頃から、自分の心の状態に注意し、対処していきましょう。▼自分の限界に気づき、上手な休み方を考えましょう。▼悩みや不安を抱えたときは、信頼できる人に相談しましょう。話すこと自体が心を軽くする上、その問題を新しい角度から見ること

**地域みんなで 気づき・見守り・支え合い**

かけがえのない命と心を守る

市は21年度から23年度を計画年度として「一関市自殺対策緊急計画」を策定。庁内関係課連絡会議で情報共有・協力体制を進めています。

うつ・自殺予防について、市民対象の講演会や保健師手作りの紙芝居を用いた健康教育などを実施。また地域のキーパーソン(鍵となる人)向けに傾聴ボランティア講座を開催しています。

公共施設には相談窓口のステッカーを貼り、周知に努めています。「自殺に傾く人」を早期発見、早期対応できる人材養成のための研修会、家庭訪問の実施、臨床心理士による「こころの健康相談会」なども行っています。

自殺対策は、「心の健康づくり」と「悩んでいる人をみんなで支え合っている地域づくり」です。自殺に傾く人、心の病を抱える人は周囲にサインを発しています。すべての市民が一体となって、心の健康づくり(自殺対策)に取り組み、かけがえのない一人一人の命と心を守っていきましょう。