

# 世界自殺予防デー

9月10日～16日は、自殺予防週間です

全国の自殺者は、平成10年以降、連続して3万人を上回っており、今も多くの尊い命が失われ続けています。  
自殺者の数を男女別にみると、男性の占める割合が高く、特に30代から60代までの中高年男性に多い傾向にあります。また、40代、50代の男性では、自殺は、悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患の三大死因に匹敵する多さとなっています。

**あなたのまわりの人が、「いつもと違う」とき…**  
(食事が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つようになった、口数が少なくなった、など)

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

- うつ
- 借金
- 死別体験
- 配置転換
- 過重労働
- 引っ越し
- 出産 など

生活の「変化」は悩みの大きな要因となります。  
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。  
自殺の動機には、家庭問題、人生観、価値観、地域や職場のありかたの変化など、さまざまな社会的要因が複雑に関係しています。

まずは、  
**声をかけあうことから  
はじめてみませんか**



イラスト／細川貂々

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 相手の感情を否定せずに対応しましょう。

## 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

たとえば

- 「眠れていますか？」
- 「どうしたの？なんだからさうだけけど…」
- 「元気なささうだから心配してたんだ…」

## つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

「お父さん、  
よく眠れなくな〜？」

働きざかりのお父さん、  
こんなことは  
ありませんか？



- 疲れているのに、眠れない
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて意欲がわかない
- 新聞やテレビに関心がなくなった

2週間  
以上  
続くと

もしかしたら、  
それは「うつ」かも

「うつ」って  
どんな病気？

気分が沈んで、物事に興味や関心がなくなり、やる気がなくなつて、その状態からなかなか抜け出せなくなり。これは、「なまけ」や「わがまま」ではなく、脳のエネルギーが不足しておこるものです。  
気力や頑張りで「うつ」を克服することは困難です。

あなたや、  
あなたの身近な人が  
「うつ」かもしれない  
と思ったら…

- かかりつけ医や専門機関にご相談ください。
- 「うつ」の症状で苦しんでいる人を受け止め、相談にのってください。
- 仕事や家事などが困難であれば、休養をすすめてください。
- ゆっくりとくつろげる環境づくりをすることが大切です。
- 本人は気が進まないのに、無理に外出・運動・気分転換をすすめることはやめましょう。

## こころの悩み・不安に関する相談窓口

相談窓口	相談日時・内容	連絡先
佐賀市こころの相談	面接相談(予約制) ※医師による相談 毎月第1水曜日 13時30分～15時 場所 川副保健センター(川副町)	川副支所保健福祉課 ☎45・8924
佐賀中部保健福祉事務所(八丁畷町)	●面接相談(予約制) ※医師による相談 第1、4月曜日 10時30分～ 第2、3月曜日 14時～ ●面接・電話相談 ※保健師による相談 月～金 8時30分～17時15分	精神保健福祉担当 ☎30・1691
佐賀県精神保健福祉センター(小城市小城町)	面接・電話相談(面接は予約制) 月～金 8時30分～17時15分	☎73・5060
佐賀こころの電話	電話相談 月～金 9時～16時	☎73・5556
佐賀いのちの電話	電話相談 毎日24時間 年中無休	☎34・4343

うつ病と自殺は深い関わりがあるといわれています。  
自殺企図者のうち、8割近くが何らかのこころの病気を抱えており、そのうち約半数の人がうつ病という調査結果があります。



◎問い合わせ  
健康づくり課  
(ほほえみ館2階)

☎ 40・7283  
FAX 30・0115