



いのち かけがえのない **いのち** を大切に
支える 9/10～9/16は **自殺予防週間**です

当市の現状

自殺による死亡者数は、平成22年の年間29人をピークに平成31年(令和元年)は12人と近年は15人前後で推移しています(下記表参照)。

平成31年(令和元年)の内訳は、性別は男性、年齢は70歳以上、同居人はあり、職業は無職の方が多く、主な原因は健康問題、経済・生活問題等です。自殺は、様々な問題が重なり追い詰められた結果と言えます。

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
男性	8	15	9	14	10
女性	3	0	2	0	2
総数	11	15	11	14	12

出典：厚生労働省

こころのストレスはありませんか？

最近よく眠れない…
気持ちが落ち込む…
何をしてもおっくう…
食事がおいしくない…
など



こころのストレスを感じたら、まずストレスの状態を知ることが大切です。

下記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

気がつくことが大切「うつ病セルフチェック」

(うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれ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



2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。

早めに医療機関等に相談してみましょう。

こころのストレスを感じたら…

- ▷ 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ▷ 情報の集め過ぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ▷ 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ▷ 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのも良いでしょう。



それでもつらいときには…誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、次のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。

新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>

市では「こころの相談」を実施していますので、ぜひご利用ください

今月の広報の27ページをあわせてご覧ください。