



いのち  
支える

かけがえのない  
“いのち”を大切に

9/10～9/16  
自殺予防週間

9月10日「世界自殺予防デー」から1週間は、自殺予防週間です。

平成27年の自殺死亡者数は、全国で約2万4000人、4年連続3万人を下回っているものの、依然として深刻な状況にあります。40～60代男性が全体の35%を占め、20～30代の死因の1位は自殺です。

自殺は、生活や経済、健康、人間関係、就職等さまざまな要因が複雑に関係しています。うつ病や精神疾患等を発症し、その影響から正常な判断ができない状態となっている事があります。適切な治療で、自殺に至る事を防ぐ事ができます。

この機会にこころの健康や自殺予防について考えてみませんか。

### 当市の現状

自殺による死亡者数は、平成23年からは20人を下回っています。性別は、男性が多く、年齢は60歳以上が多い傾向にあります。自殺の要因として、経済・生活問題、健康問題が多く、職業別では無職が多くなっています。

	H23	H24	H25	H26	H27
男	7	10	11	6	8
女	3	4	1	2	3
総数	10	14	12	8	11

出典：厚生労働省自殺対策推進室



### 当市の取り組み

市では、10月22日、23日に産業まつり会場内で「こころの声に耳を傾けよう」と題し、ゲートキーパー研修を実施予定です。カラーセラピーセッションや会話の大切さを体験できます。また、傾聴の仕方を学ぶ「傾聴研修会」等を実施予定です。

詳細は、随時広報でお知らせいたします。

#### 一人で悩まず、相談してください

眠れない、ひどく落ち込む、これってうつ？等のこころの相談に、保健師、心理士が応じます。

\*心理士は11月、2月にのみ従事します。

日時 毎月第2木曜日 10:00～11:30

場所 市役所

\*相談日前日までに予約してください。



### あなたにもできる 自殺予防のための行動

#### 「気づき」

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

#### 「傾聴」

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

#### 「つなぎ」

早めに専門家に相談するよう促す

#### 「見守り」

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

食欲がない、眠れていない、体の不調を訴える、口数が減った等、あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか。

#### うつ病セルフチェック

▷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

\*うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋

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。

健康推進課 内線 2367