



いのち
支える

かけがえのないいのちを大切に

9月10日～16日は自殺予防週間です

出典：厚生労働省

■ 当市の現状

自殺による死亡者数は、平成22年の年間29人をピークに令和2年は9人と近年は10人前後で推移しています(右表参照)。自殺の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つめられた結果といえます。コロナ禍の現在、外出制限や交流減少、失業、経済の悪化等によりこころの健康を損なう可能性が大きい状況にあります。

	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	令和2年
男	15	9	14	10	6
女	0	2	0	2	3
総数	15	11	14	12	9

■ 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。

■ つらいときには……誰かに相談してみましよう

○新型コロナウイルス感染症対策として自分に合った支援情報が検索できます。

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/>



まもろうよこころ

○24時間対応

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間	通話無料
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	0120-279-338 (フリーダイヤルつなぐささえる)	毎日 24時間	○

○SNS相談(LINE)

相談窓口	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
受付時間	月・火・木・金・日…17時～22時 水…11時～16時	毎日…第1部 12時～15時、第2部 17時～20時 毎月最終土曜日～日曜日…21時～5時、7時～11時
QRコード	 LINE ID検索@yorisoi-chat	 LINE ID検索@kokorohotchat

参考：青森県障害福祉課ホームページ「こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧」

■市では「こころの相談」を実施していますので、ぜひご活用ください。
今月の広報23ページを併せてご覧ください。