



いのち
支える

かけがえのない“いのち”を大切に

自殺予防週間

9/10 ▶ 9/16

9月10日の世界自殺予防デーから1週間は「自殺予防週間」です。

平成26年の自殺死亡者数は、全国で約2万5千人です。3万人を超えていた自殺者数は、平成24年以降2万人台と減少傾向にあります。それでも、1日平均で約80人が自殺で命を落としている状況です。

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。また、うつ病や精神疾患等を発症していることがあり、その影響から正常な判断ができないこともあります。

自殺原因の多くは、防ぐことができる社会的な問題です。また、うつ病や精神疾患等は、適切な治療で自殺に至ることを防ぐことができます。

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。

市の現状

当市の自殺による死亡者数は、平成22年まで毎年20人を超えていましたが、平成23年からは20人を下回っています。

男性は40～60歳代、女性は60歳以上で多く、毎年、男性の自殺死亡者が多い傾向にあります。

自殺の要因としては、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。

五所川原市の自殺死亡者数

	H22	H23	H24	H25	H26
男	18	7	10	11	6
女	9	3	4	1	2
総数	27	10	14	12	8

出典：平成22年～25年 厚生労働省 平成26年 市民課調べ

今後の取り組み

市では今後、「ゲートキーパー研修」、「傾聴ボランティア養成講座」等の人材育成事業を実施する予定です。詳細が決まり次第、広報でお知らせします。

～一人で悩まず、相談してください～

また、現在予約制で、保健師、心理士がこころの相談を受けています。相談日前日までに健康推進課(内線2367)へ電話にてご予約の上、ご相談ください。

日時…毎月第2火曜日 10:00～11:00



あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	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～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。

健康推進課 内線2367