

心のサインを見逃さないで！

自殺予防



今まで楽にできていたことが、できなくなった。

疲労感がとれない。食欲がない。眠れない。

これまで楽しかったことが楽しめない。

わたしなんてどうでもいい

最近ミスが多くなったな

最近、あいつ暗いんだよ

お父さん、お酒の量が多くなったね

自殺する人は1年間に全国で3万人にのぼり、交通事故で亡くなる人の約5倍となっています。市内でも、平成16年から平成20年の5年間の自殺者は74人になります。

自殺は個人の問題と思われがちですが、周囲の人が心のサインに気づき、専門家への相談につなげることが大切です。今号では、自殺予防のために何ができるかを紹介します。

① 周りの人の悩みに気づき、耳を傾けましょう

「自殺は覚悟の上の行為である」と考えている人もいますが、決してそうではありません。「自殺は追い込まれた末の死」なのです。

「自殺は覚悟の上の行為である」と考えている人もいますが、決してそうではありません。「自殺は追い込まれた末の死」なのです。

「自殺は覚悟の上の行為である」と考えている人もいますが、決してそうではありません。「自殺は追い込まれた末の死」なのです。

健康支援室 ☎63・6970

自殺のサインを感じた人に接するときは、本人のつらさを理解した上で、自然な雰囲気や声をかけ、あせらず温かく寄り添いながら見守ることが大切です。冷静さを失うことや「死ぬ気があれば何でもできる」「元氣を出して」などの安易な励ましは避けましょう。

また、「死にたい」という思いが心に押し寄せてくるときに、身近な人からの一言や、思いやりが、その人にとっての救いになることがあります。人と人が、信頼関係でつながっていること、「あなたは大切な存在である」ことを伝えることが生きる力になります。

③ 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

自殺には、体や心の病気などの健康問題、生活苦や負債などの経済・生活問題、家族の悩みや介護・看護疲れなどの家庭問題、職場や学校での悩みなどさまざまな要因があります。このような悩みや問題は、決して特別なものではなく、周囲の人にも起こりうることです。これらの問題は、専門家や相談機関に相談することによって解決を図れる場合が数多くあります。自殺のサインを感じたときは、早めに専門家に相談するように勧めましょう。

② 早めに専門家に相談するように勧めましょう

「眠れていますか」など声を掛けてみましょう。また、悩みを打ち明けられたときには耳を傾けましょう。

相談窓口

- **自殺予防いのちの電話**
(行き詰ったとき、出口がないと感じたとき)
NPO法人三重いのちの電話
☎ 059-221-2525 午後6時～11時※毎日
- **健康相談**
保健センター ☎ 63-6970 毎月第2水曜日
◎電話相談随時 ※土・日曜日、祝日を除く
- **こころの健康相談**
伊賀保健福祉事務所 ☎ 24-8076
毎月第4金曜日 午後2時～4時(要予約)
- **こころの悩み相談(ストレス、ひきこもり、薬物依存、自死などの相談)**
こころの健康センター ☎ 059-223-5245
午後1時～4時 ※土・日曜日、祝日を除く
- **わかちあいの会(自死された人の親、配偶者、兄弟、子どもが対象の集い)**
奇数月第4土曜日 午後1時30分～3時30分 ※事前に、こころの健康センター(☎059-223-5243)へ

※右記のほかにも、メンタルヘルス相談、多重債務相談などを行っています。詳しくは4ページ「相談日程」をご覧ください。

専門医に聞きました！身近な人の気づきや相談が自殺予防の第一歩

「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」「食欲がなく体重が減っている」「だるくて意欲がわかない」といったことはないですか？このような状態は「うつ」が疑われます。

自殺者の多くが自殺直前に「うつ病」などの精神疾患にかかっているといわれています。そのため自殺予防には、こころの病気の兆候があれば、早めに専門家に相談したり、治療したりすることが大切です。

内閣府の調査で、約9割の人が「家族など身近な人のうつ病のサインに気づいたとき、精神科の病院へ相談に行くように勧め

る」と答えています。しかし、そのうち約3割の人は「自らうつ病に気付いたとき、精神科の病院に行こうと思わない」と答えています。このことから、身近な人の気づきや相談が、自殺予防の第一歩といえます。

「三重県こころの健康センター」には、年間約1,500件の電話相談が寄せられています。「何かおかしいな」と感じたら気軽に相談ください。



三重県こころの健康センター 所長 井上 雄一朗さん (精神科医)

自殺予防啓発講演会「オール1の落ちこぼれ、教師になる」を開催

日時 3月5日(土) 午後2時～
場所 産業振興センターアスピア(南町)
講師 宮本 延春さん(元高校教師)
申込 2月28日(日)までに、はがきに「3月5日

申し込み」、住所、氏名、電話番号を記入して健康支援室(〒518-0721 朝日町1361-4)へ
※ファクス(63-6233)、電子メール(health@city.nabari.mie.jp)での申込可 ◎参加無料