

「うつ病・自殺予防のために」 ～ 大切な 命守ろう 地域の輪 ～



保健医療課 保健師

末 廣 康 二

世界自殺予防デー

9月10日は、WHO(世界保健機構)によって、「世界自殺予防デー」として定められており、日本では毎年9月10日～16日までの一週間を自殺予防週間として設定されています。

自殺死亡率が高い庄原市

本市で自殺によって亡くなっている方は、平成21年に13人、平成22年に10人。自殺死亡率は国や県と比較して高くなっています。

市はこの状況から、自殺の原因となる「うつ」「ひきこもり」「アルコール依存」を焦点にした予防対策を推進するとともに、全市民を対象にした啓発活動を行っています。今年の7月に策定された庄原市健康

づくり計画(第2次)でも、自殺死亡率の低下を目指しています。

『どうしたの? 何かあったの?』と声を掛け合える地域に

「またその話?」「結論は?」「しつかりしんさい」と言って突き離すのではなく、地域や職場、学校、家庭内で「どうしたの? 何かあったの?」と声を掛け、耳を傾けてみてくださいます。大切な人のこころのサインに気づき耳を傾けること、そして適切な対応を知ることが、自殺を防ぐ第一歩となります。

うつ病を疑うサイン

自分が気づくサイン

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない

- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする

これらの状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、そのためにつらい気持ちになり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性ががあります。

周囲が気づくサイン

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
 - ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
 - ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
 - ④ 周囲との交流を避けるようになる
 - ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
 - ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 - ⑦ 飲酒量が増える など
- うつ病やうつ状態のサインに気付いたら、医療機関などで相談するよう勧めてください。本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらふことも必要です。

●自殺予防啓発映画を上映します



映画名 「ツレがうつにならずに。」

とき 9月30日(日)

13時30分～(開場13時)

ところ 庄原市民会館

※託児あり。要予約。託児を希望する方は、9月20日(木)までに保健医療課健康推進係(☎0824-73-1255)へお申し込みください。

●相談窓口

相談窓口	電 話	内 容
保健医療課健康推進係・各支所市民生活室	0824-73-1255	保健師による相談
いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8時から翌日8時まで
広島いのちの電話	082-221-4343	年中無休・24時間受付
こころの電話	082-892-9090	月・水・金曜日 (祝日、12月29日～1月3日を除く) 9時～12時、13時～16時30分
不眠電話相談	0120-927-225	火～金曜日 13時～17時