

自分をたいせつに、他者をたいせつに、他者からもたいせつにされる社会を!

自殺は身近な問題

岡山県では毎年300人以上の方が自らのいのちを絶っておられます。自殺は特別なことではなく、身近な問題なのです。

「大切ないのちを守りたい」
そんな思いで、このリーフレットを作成しました。

自殺とメンタルヘルス

- ❖ 自殺は個人の意思や選択の結果ではありません。
- ❖ 経済問題、人間関係、健康問題等、様々なストレスが過剰に重なり、うつ状態を引き起こして、孤立、孤独におちいって自殺に至ると言われています。
- ❖ 自殺者の9割が精神疾患にかかっていた可能性があるという研究結果もあります。
- ❖ 以上のことから、自殺を防ぐには多様な社会的取り組みが求められますが、中でもメンタルヘルスを大切にする支援の存在は大きな要素となります。
- ❖ 人と人がつながり、支え合う地域の力が大切です。

自殺を考えている人の心理

「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちが揺れうごいています。



身近な人はおげんきですか

- ❖ **気づき**
 - ・大切な人の悩みに気づいて下さい。
 - ご家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。
- ❖ **傾聴**
 - ・傾聴は最大の支援です。
 - 話をそらさず聴きましょう。
 - 批判をせず、時間をかけて、沈黙も共有しましょう。
- ❖ **つなぎ**
 - ・早めに専門家に相談することを勧めましょう。
 - 相談窓口がある**ことを伝えて下さい。
- ❖ **見守り**
 - ・心配している事を伝えましょう。



自殺予防の十カ条 ~気づきのポイント~

高橋祥友 2006

1. うつ病の症状に気をつけよう (気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)

2. 原因不明の身体の不調

3. 酒量が増す

4. 安全や健康が保てない

5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

6. 職場や家庭でサポートが得られない

7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う

8. 重症の身体病にかかる

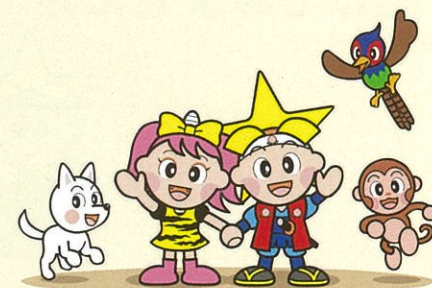
9. 自殺を口にする

10. 自殺未遂におよぶ

自殺予防情報センターは

「死にたい」「消えてしまいたい」と考えている方の思いを聴き、その方の生きたい気持ちを支えたいと考えています

- ❖ ご相談内容に関する情報提供を行います。
- ❖ 他の相談機関と連携して、支援のネットワークを作っていきます。
- ❖ 多くの方に自殺予防への関心をもっていただけるように、研修会や講演会を開き、さまざまな機会情報を伝えていきます。



岡山県自殺予防情報センター

☎ 電話番号

(086)224-3133

火曜日・金曜日 (除: 祝日・年末年始)

9:30~12:00
13:00~16:00