



9月10日は「世界自殺予防デー」

## こころの健康に 正しい理解を

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

### ■自死で命を落とす人はどれくらい？

平成28年に全国で自死により亡くなった人は約2万2千人で、県内では130人、安来市では8人です。

全国的に年々減ってきていますが、まだ多くの方が自死により命を落としています。(厚生労働省『人口動態統計』より)

### ■自死の原因は？

自死は自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題などさまざまな要因が複雑に関係し心理的に追い込まれた末の死と言われています。

また、うつ病などこころの健康問題が大きく関係しています。うつ病について正しく理解し、早く気づき、適切な治療につなげることは、自死を防ぐこととなります。

不安でたまらないときや、行きづまって苦しいときは、悩みをひとりで抱えないで誰かに話してみませんか。「近くに話せる人がいない」「親しい人には話せない」ときは、相談窓口にお電話ください。



最近2週間の様子についてふり返ってみましょう。

「2項目以上」当てはまり、「2週間以上ほとんど毎日続いている」場合は、医療機関や相談窓口へ相談してみましょう。



### こころの健康チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、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られる
- 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

(うつ予防・支援マニュアル  
基本チェックリスト抜粋)

### 周りの人が気づく症状

- 人との交流を避ける
- 飲酒量が増える
- 体調が悪いと訴える
- 表情が暗い
- 身なりにかまわなくなる
- 反応が遅い
- 遅刻・早退・欠勤が増える

(ゲートキーパー手帳(島根県版)より)

こころの健康に関する相談はこちらへ

相談窓口	電話番号	受付時間
市役所 いきいき健康課 福祉課	23-3220 23-3216	8時30分～17時15分 (土曜・日曜・祝日 年未年始は除く)
松江保健所心の健康支援課	0852-23-1316	
心のダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	0852-21-2885	
島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休9時～22時 (土曜9時～翌日曜22時)

※安来市では「自死」を表記の基本としています。統計用語や法令、法律等では「自殺」を用いることとし、2つの言葉を状況に応じて使い分けています。