

深刻な自殺の現状

昨年の日本の自殺者数は2万598人。15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは、先進国では日本だけで、深刻な状況です。市では、毎年10人を超える人が自殺で命を落としています。市は、今年3月、「第2次草津市自殺対策行動計画」を策定し、「かけがえのないいのち」を大切に作る社会の実現」をめざし、子どもや若者の自殺対策についても、これまで以上に総合的に取り組まします。

年齢(歳)	死因第1位	第2位	第3位
15～19	自殺 39.6%	不慮の事故 20.0%	悪性新生物 10.8%
20～24		不慮の事故 16.6%	悪性新生物 8.6%
25～29		不慮の事故 12.7%	悪性新生物 11.8%
30～34		悪性新生物 18.9%	不慮の事故 8.1%
35～39		悪性新生物 24.1%	心疾患 9.0%

悪性新生物：がん
死因順位別にみた構成割合
厚生労働省「平成29年人口動態調査」より

不調を感じたら

自分でできる対処法です。次のことを行うことで、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。

- バランスのとれた食事をとる
- アルコールをやめる
- 軽い運動をする
- リラクゼーション法を行う
(ゆっくりと呼吸する、力を抜くなど)
- 身近な人に相談する



気になる人は
チェックしてみよう

うつ病の症状とは

自殺者の大半が、うつ病などの精神疾患にかかっていたことがわかっています。次の状態のうち、2項目以上が2週間以上続くときは、うつ病の可能性がります。早めに医療機関や相談機関に相談してください。

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい
- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけではないのに、罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしていられないことがあったりする
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重の増減がある

(「政府広報オンライン」より)

一人で悩まないで！一緒に考える相談先があります！

なぎ 風の会おうみ (滋賀県自死遺族の会) 分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした遺族が、自分のこれからを穏やかに考えていけるよう、亡くなった人への想いや、今の気持ちなどを安心して話せる場です。

☎ 毎月第3土曜日
14:00～15:30

📍 アクティ近江八幡(近江八幡市)

💰 300円

📍 県立精神保健福祉センター
(☎ 567-5010、📠 566-5370
🌐 <http://naginokai.g2.xrea.com/>)

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康増進課	☎ 561-2323 📠 561-2482	平日 8:30～17:15 ★
県草津保健所	☎ 562-3534	平日 8:30～17:15 ★
県自殺予防電話相談	☎ 566-4326	9:00～21:00 ★
県こころの電話	☎ 567-5560	平日 10:00～12:00、 13:00～21:00 ★
滋賀いのちの電話	☎ 553-7387	金～日 10:00～22:00
いのちの電話	☎ 0120-783-556 (通話無料)	毎月10日 8:00～翌日 8:00
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338 (通話無料)	24時間

★年末年始除く

SNS 相談窓口



◀ よりそい
チャット

厚生労働省 ▶



みんなの
健康都市くさつ
vol.2

草津市は、誰もが心も体も健やかで幸せを感じられるまちをめざして、「まち」「ひと」「しごと」を切り口に、健康づくりへの取組を進めています。

今回の特集は、
こころの健康づくり(自殺対策)です

大切な人の その時 あなたにできること

ストレスや悩みは誰にでもあり、自殺に追い込まれるという危機も、誰にでも起こり得ることです。近くにいる人が、話をよく聴き、一緒に悩み、考えることそのものが支援になります。

📍 健康増進課(2階) ☎ 561-2323、📠 561-2482



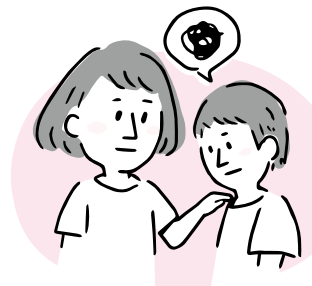
気付く



眠れていない、食欲がない、口数が少ないなど、大切な人がいつもと様子が違うとき、声をかけましょう。昇進や出産など、幸せそうに見えることでも、本人にとっては悩みになる場合があります。優しく声をかけ、寄り添いましょう。

昇進や出産など、幸せそうに見えることでも、本人にとっては悩みになる場合があります。優しく声をかけ、寄り添いましょう。

傾聴する



相談を受けるときは、まず話せる環境をつくり、心配していることを相手に伝えてあげましょう。本人の気持ちを尊重し、真剣な態度で受け止めることが大切です。話を聴いたらねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

話を聴いたらねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぐ



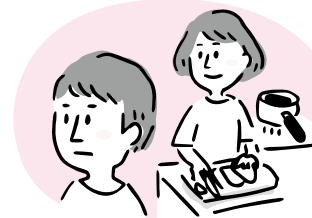
心の病気や、本人だけで解決が難しい問題を抱えているなら、相談機関へつなぎましょう。相談を受けた人も、1人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、相談者の状況や気持ちを理解できる人に協力を求めましょう。

相談を受けた人も、1人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、相談者の状況や気持ちを理解できる人に協力を求めましょう。



相談窓口は左記よりリーフレットを参照ください。

見守る



専門機関へつないだあとも、必要があれば相談にのることを伝え、温かく寄り添いながら見守りましょう。