



9月10日は 世界自殺予防デー 心が疲れていませんか？

あなたやあなたの大切な人のために、できることから取り組んでみましょう

☎ 健康増進課(2階) ☎ 561-2323、☎ 561-2482

■ 深刻な日本の自殺の現状
平成29年の自殺者数は、全国で2万1321人。草津市でも、13人もの人が、自ら命を絶っています。日本の自殺者数は減少傾向にあるものの、世界各国と比較すると、多いのが現状です。

■ 若者の死因1位は「自殺」
20代の死亡理由の約50%が自殺です。15〜39歳までの死因のトップが自殺であることから、深刻な状況がうかがえます。

年齢(歳)	死因第1位	第2位	第3位
15~19	自殺 36.9%	不慮の事故 26.2%	悪性新生物 10.3%
20~24	自殺 48.1%	不慮の事故 17.9%	悪性新生物 7.6%
25~29	自殺 47.0%	悪性新生物 12.7%	不慮の事故 11.7%
30~34	自殺 37.4%	悪性新生物 19.1%	不慮の事故 10.3%
35~39	自殺 27.8%	悪性新生物 25.5%	心疾患 9.5%

悪性新生物：がん 厚生労働省「平成28年人口動態調査」より

あなたも気が付いて！ こころのSOS

- ・ 心のはじめは目には見えません。自分も周りも気付かぬうちに、悩みや不安を一人で抱え込み、深刻な状況になっていることもあります。
 - ・ 心が発するサインに気づいたら、信頼できる人や相談窓口に相談しましょう。
 - ・ これまで関心があったことに興味がなくなった
 - ・ 集中できなくなった
 - ・ 簡単にできていたことができなくなった
 - ・ 不安やイライラがひどくなった
 - ・ 身だしなみや健康、自己管理がどうでもいと思える
 - ・ 体の不調がある(不眠・食欲不振・体重減少など)
 - ・ 引きこもりがちで友人との交流をやめた
 - ・ 乱れた性行為を繰り返す
 - ・ 自殺のことがばかり考える(文章や絵を描いたり、想像したりする)
- (文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」より一部引用・改変)

大切な人のために、 あなたができること

周りにいる人の発言・行動・体調などの変化やサインに気が付いたら、まずはこの3つを試してみてください

声をかける

心と体の健康状態について、「眠れてる？」「疲れてない？」など、自然な雰囲気でも声をかけましょう。焦らずに優しく寄り添いましょう。

聴く

相談を受けたら、訴えや気持ちを否定したり、むやみに励ますことなく、できる限り耳を傾けましょう。気持ちに共感しながら、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

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、一人で抱え込まず、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。

悩みを抱えて
つらいと感じたら…

■ 体を休めよう

睡眠不足のときは、気持ち不安定になりやすく、普段は解決できることも、考えがまとまらなくなり、うまくいかない状況から抜け出すために、しっかりと睡眠を取りましょう。



■ 助けを求めよう

一人で悩みを抱え込まず、誰かに相談して、助けを求めましょう。助けを求めるのは、恥ずかしいことや迷惑をかけることではありません。生きるための大切な能力です。



■ SOS / 逃げ道を知る・教えてもらう

一人で悩んでいると、視野が狭くなって、逃げ道がないと考えがちです。生き方は無数にあります。一緒に方法を考えてくれる相談機関を利用しましょう。

規則正しい 食事と運動を



規則正しい食生活が基本です。食べ過ぎは、体に負担がかかるだけでなく、睡眠の質を低下させます。簡単な体操や散歩などの適度な運動をすると、眠りが深くなります。

睡眠前は 落ち着いた光に



明る過ぎる照明やスマートフォン・ゲームなどの電子機器の画面は、寝つきを悪くします。寝る30分~1時間前には消しましょう。

早起きして 朝日を浴びる



規則正しい起床と就寝を心がけましょう。目覚めたら、カーテンや窓を開けて朝日を浴びると、体のリズムが整います。また、スムーズな寝つきにもつながります。

質の良い睡眠で
体のリズムを整える

心を健やかに保つためには、体が健康であることも重要です。生活リズムを整えて、質の良い睡眠を取り、健康な体をつくりましょう。

一人でも悩まないで！一緒に考える相談先があります！

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

風の会おうみ(滋賀県自死遺族の会) 分かち合いの集い

☎ 県立精神保健福祉センター
(☎ 567-5010、☎ 566-5370
HP <http://heartland.geocities.jp/naginokai/>)

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 14:00~16:00
📍 アクティ近江八幡(近江八幡市)
🎫 300円