



いのち
支える

愛知県保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室

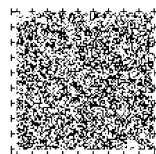
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
TEL:052-954-6621(ダイヤルイン)

●自殺総合対策サイトで相談窓口を
ご案内しています

自殺総合対策サイト

検索

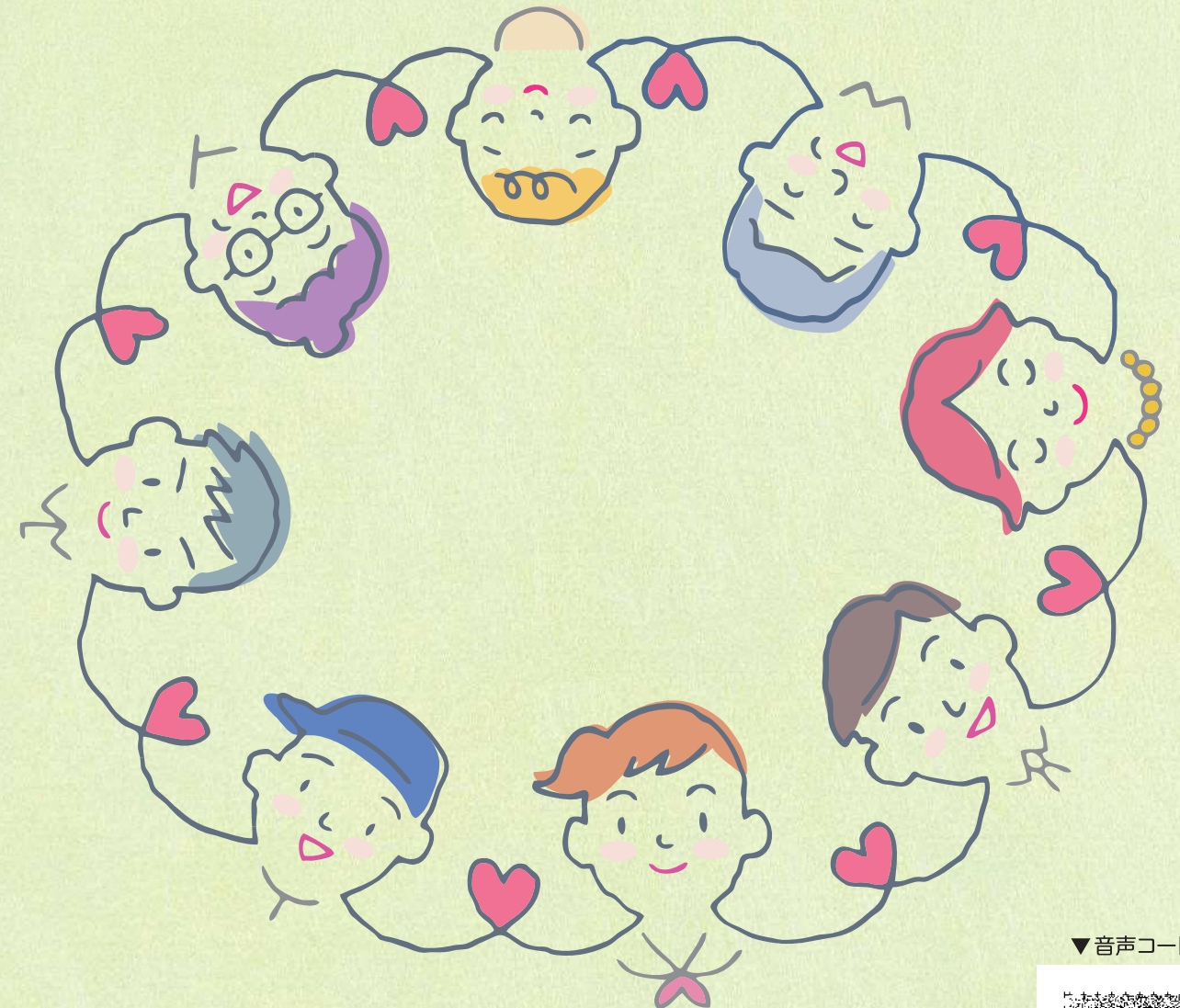
発行:令和3年12月



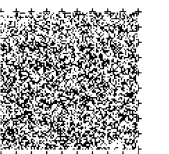
かけがえのない人のために

気づいて共に支え合う

様々な困難に直面した場合に、
心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。
そんな時は、決して一人で悩まず、「誰かに援助を求めればよい」ことを
知ってください。そして、相談してください。
御相談をお待ちしています。



▼音声コード



愛知県

かけがえのない人のために、気づいて共に支え合いましょう。

愛知県では、毎年1,000名以上の方が自ら命を絶たれている状況にあります。

自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因が複雑に関係しています。自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界共通の認識です。

こんなサインに
気づきませんか？

自殺予防の十箇条

次のようなサインは特に注意すべき点です。サインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家に受診しましょう。

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 うつ病の症状*がある | 6 職場や家庭でサポートが得られない |
| 2 原因不明の身体の不調が長引く | 7 本人にとって価値あるもの
(地位、家族、財産等)を失う |
| 3 酒量が増す | 8 重症の身体の病気にかかる |
| 4 安全や健康が保てない | 9 自殺を口にする |
| 5 仕事の負担が急に増える
大きな失敗をする、職を失う | 10 自殺未遂に及ぶ |

参考 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

※うつ病の症状に早く気づき、適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。

うつ病は脳のエネルギーが欠乏した状態であり、憂うつな気分や様々な意欲の低下といった心理的症状が続くだけでなく、様々な身体的な自覚症状を伴うこともあります。

あなたは大丈夫ですか。あなたのかけがえのない人は大丈夫ですか。

自分で感じる症状

- ・憂うつ、気分が沈む
- ・不安を感じる、悲しい
- ・イライラする、元気がない
- ・気力がない、集中力がない
- ・眠れない、自分を責める
- ・仕事の能率が落ちる
- ・決断ができない
- など



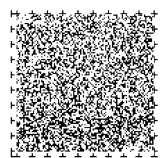
周りが気づく症状

- ・表情が暗い
- ・涙もろい
- ・反応が遅い
- ・落ち着きがない
- ・飲酒量が増える
- など



身体に出る症状

- ・食欲がない
- ・便秘がち
- ・身体がだるい
- ・疲れやすい
- ・頭痛
- など



かけがえのない人を失わないために、 私たちができること

気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が**いつもと違う**と感じたら、声をかけてください。

元気がないけど、大丈夫？



疲れているみたいですね。眠れていますか？

最近辛そうですね。良かったら話を聞かせてくれませんか。

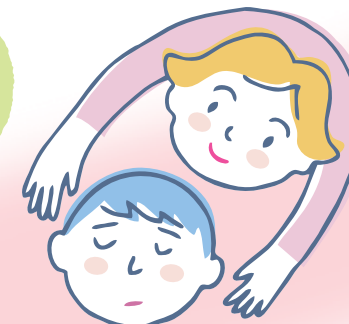
心配していることを伝え、共感しながら真剣に話を聴きましょう。

誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

声かけ・傾聴

本人の気持ちを尊重し、**話に耳を傾ける**ことが大切です。

話をしてくれたことに謝意をしめし、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

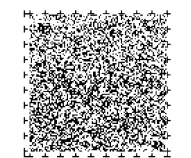


つなぎ

早めに専門家に相談するよう促します。このパンフレットを活用して、各種相談窓口にご相談ください。

見守り

専門家につながった後も、**温かく寄り添いながら**じっくり見守りましょう。



参考 厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」