

# 心の健康を考えよう

## 9月10日から16日は『自殺予防週間』です

平成10年から全国で自殺者が増え、全国で3万人、県内でも600人前後の方が毎年自ら命を落としています。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。自殺のサインに気づいたら、ひとりで抱え込まずに専門家に相談しましょう。

### 自殺のサイン

#### 〈自殺予防の10箇条〉

- ① うつ病の症状がある(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、不眠が続く)
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- 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を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする

### ⑩ 自殺未遂におよぶ

#### 自殺予防のための行動

##### 〈3つのポイント〉

- ① 気づき(周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける)
- ・ 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましよう。
- ・ 手を差し伸べ、話を聞くことは絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- ・ 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりするこ

## 相談機関のご案内《ひとりで悩んでいませんか?》

ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

相談種別	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
こころ・精神保健福祉相談	こころの健康、ひきこもり、アルコール問題、薬物やパチンコ等の依存の問題、精神障がい者の医療・社会復帰等に関する相談	精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:30
		県北保健福祉事務所	024-534-4300	
	こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談	こころの電話相談	024-535-5560	月～金 9:00～16:00
		福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00～22:00
労働	職場のストレスや対人関係の悩みなどの相談	福島労災病院 勤労者心の電話相談	0246-45-1756	毎日 20:00～翌6:00
犯罪・暴力	ストーカー、配偶者からの暴力、虐待、自殺、いじめ問題、振り込め詐欺、ヤミ金など相談	警察安全相談 (県民サービスセンター)	024-533-9110	電話相談 毎日(終日) 面接相談 月～金 8:30～17:30
消費生活	悪徳商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供	福島県消費生活センター	024-521-0999	月～金 9:00～17:00
法律	借金、相続、夫婦間の問題など目の前の問題をどこに相談したらいいかわからない方の相談窓口紹介	日本司法支援センター 法テラス (福島地方事務所)	050-3383-5540	月～金 9:00～17:00
障がい者	障がい者110番(障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談)	福島県障がい者社会参加推進センター	024-528-7110	月～金 8:30～17:00
高齢者	家庭問題、老後の不安、介護の悩み等の相談	福島県高齢者総合相談センター	024-524-2225	月～金 9:00～17:00
女性	女性が抱えるあらゆる相談	女性のための相談支援センター	024-522-1010	9:00～21:00 (祝祭日・年末年始を除く)
子ども	子どものあらゆる相談(18歳未満)	中央児童相談所	024-534-5101	月～金 8:30～17:30
二本松市相談窓口	健康増進課予防係(安達保健福祉センター内)		55-5109	月～金 8:30～17:15
	岩代保健センター		65-2820	
	東和支所市民福祉課保健福祉係		66-2500	

とは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

② つなぎ(早めに専門家に相談するよう促す)

・心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。

・治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

③ 見守り(温かく寄り添いながら、じっくりと見守る)

- ・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・自然に應對するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- ・必要に應じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

## 『うつ病』のサイン

自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症していることが多いと言われていますが、うつ病は誰でもかかりうる身近な病気であり、早期発見・早期治療により回復可能な病気です。

一度、立ち止まって、自分を振り返ってみませんか。そして、自分の身近な人にも目を向けてみませんか。「自分自身を、自分の身近な人を大切にすること」は、うつ病や自殺を防ぐ大事な方法の一つです。

### うつ病を疑うサイン

#### ～周囲が気づく変化～

- ① 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- ② イライラや不安が強くなり、落ち着かずじっとしていられない。
- ③ 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方ばかり考えている。
- ④ 生きていくのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- ⑤ 好きなことや趣味をしなくなる。

なる。身だしなみにも気を遣わなくなる。

- ⑥ 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- ⑦ 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- ⑧ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- ⑨ 体調不良の訴え(身体が痛い・だるい・食欲がない等)が多くなる。
- ⑩ 眠れない日が続く、朝方の気分や体調が悪そうである。
- ⑪ 飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。

### うつ病を疑うサイン

#### ～自分が気づく変化～

- 【次の項目について、5つ以上該当したら要注意です】
- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分。
  - ② 何事にも興味がわかず、楽しくない。
  - ③ 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。
  - ④ 集中力が落ち、何をすることも迷ってなかなか決断できない。
  - ⑤ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。

⑥ 疲れやすくてだるくて、力が出ず意欲が湧かない。

- ⑦ 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。
- ⑧ 食欲がなく、体重が減少する。(反対に過食になる。)
- ⑨ 死にたい気持ちにたびたび陥る。

【次のようなことにも、気を付けてください】

- ① 人に会うのも面倒で会いたくなくなる。
- ② 酒の量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。
- ③ 朝方に特に、気分や体調が悪い。
- ④ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。

※このような不調が2週間以上続く時は、精神保健の専門家への相談をおすすめします。

※福島県精神保健福祉センター発行パンフレット「あなたのはなはなは元気ですか?」うつ病への気づきと対応」より

◎問い合わせ:  
健康増進課予防係

☎(55)5109

## こころの健康づくり講座のご案内

平成18年度に行った市民と健康の生活習慣調査においても『ストレスを強く感じている人』25.7%(青年期)・16.3%(壮年期)など、市民の皆さんも何らかのこころの健康に関する問題を抱えています。市では、二本松市健康増進計画推進の一環として、こころの健康づくり講座を開催します。

開催日	時間	場所	テーマ	講師
9月10日(木)	14:00~15:30	東和保健センター	音楽を活用した心と体の健康づくり	日本音楽療法学会認定音楽療法士 近藤美智子氏
9月16日(水)	18:30~20:00	二本松保健センター	うつ病を正しく知ろう	こおりやまほっとクリニック精神科医 白濁 光男氏
10月7日(水)	14:00~15:30	岩代保健センター	認知症を予防しよう	
10月28日(水)	18:30~20:00	安達保健福祉センター	ストレスと睡眠の話	