



## 3月は「自殺対策強化月間」です 守りたい大切ないのち

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

日本における自殺者数は、年々減少傾向にはありますが、毎年2万人以上の方が自殺しており、まだまだ非常事態は続いていると言えます。

平成30年の自殺者数は、茨城県では462人、本市では10人となっており、決して少なくはない状況です。

### ■自殺は、その多くが追い込まれた末の死です

自殺の背景には、健康問題、家庭問題、経済・生活問題などのさまざまな要因が複雑に関係していて、追い込まれた末の死といえます。また、自殺者の多くは、このようなさまざまな悩みにより、心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病等の精神疾患を発症していたりと、正常な判断を行うことができない状態となっています。

### ■自殺のサイン

自殺を考えている人は悩みを抱えながら、次のような様子の変化（サイン）を発しています。

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、不眠が続く等）
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（職、地位、家族、財産）を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする、ほのめかす
10. 自殺未遂におよぶ

#### ▶このようなサインに気づいたら…

〈声かけ〉 日常のことなどをきっかけに声をかけてみましょう

〈傾聴〉 まずは相手の話をじっくり聴きましょう

〈つなぐ〉 専門家の助けが必要だと感じたら、専門の相談機関へつなぎましょう

〈見守り〉 温かく寄り添いながら、焦らずにじっくりと見守りましょう



## ■最近こんなことはありませんか？

- 毎日の生活に充実感がない
- 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
- わけもなく疲れたように感じる
- これまで楽しんでできたことが楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間だと思えない

◀左記5項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほぼ毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつの可能性が高くなります。

## 「こころの体温計」メンタルヘルスチェックをしてみませんか？



携帯電話やパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックできます。簡単な質問に答えると、キャラクターが、今のあなたのこころの健康状態を教えてください。

- 「本人モード」…ご自身で、こころの状態をチェックできます。
  - 「家族モード」…ご家族や友人など、身近な方の様子が心配な時は、家族モードをご利用ください。
  - 「赤ちゃんママモード」…赤ちゃんを育てているお母さん向けです。
  - 「ストレス対処タイプテスト」…あなたのストレス解消法はどのタイプ？
  - 「アルコールチェックモード」…飲酒が心にどんな影響を与えているかが分かります。
- ★ URL : <https://fishbowlindex.jp/namegata/>

▶右のQRコードからも利用できます



## ■相談窓口一覧

悩みごとや困ったことが起こったら、ひとりで抱え込まず誰かに話してください。誰かに話すことで、気持ちが楽になると思います。

相談内容は？	相談窓口名称	電話番号(相談時間等)
死にたい気持ち 心に悩み	茨城いのちの電話	029-855-1000 (つくば・毎日 24 時間) 029-350-1000 (水戸・毎日 24 時間) 0120-783-556 (フリーダイヤル 毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00)
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556 (平日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00 祝日・年末年始休) 0120-236-556 (土・日曜日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:00 年末年始休)
経済・多重債務問題、 法律的な問題	茨城県弁護士会 (代表)	029-221-3501 (平日 9:00 ~ 17:00 面接有料予約制)
	茨城司法書士会総合相談センター	029-212-4500 / 029-212-4515 / 029-306-6004 (火曜日 16:00 ~ 18:00)
	関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	029-221-3190 (平日 8:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:30) 祝日休
	日本司法支援センター (法テラス) 茨城地方事務所	050-3383-5390 (平日 9:00 ~ 17:00)
仕事・職場など	(公財) 茨城カウンセリングセンター	029-225-8580 (月~土曜日 10:00 ~ 18:00 面接有料予約制)
	茨城産業保健総合支援センター (働く人のこころの健康相談室)	029-300-1221 (金曜日 13:00 ~ 16:00 面接無料予約制)
	いばらき労働相談センター	029-233-1560 (平日 9:00 ~ 19:00 / 第 2・4 土曜日 9:00 ~ 15:00) 第 1・3 土曜日、日曜日、祝日・年末年始休
いじめや体罰など	子どもホットライン (18 歳までの方)	029-221-8181 (TEL: 毎日 24 時間 年末年始休) 029-302-2166 (FAX: 毎日 24 時間 年末年始休) 【メール相談】 <a href="http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/index.html">http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/index.html</a>
	いじめ・体罰解消サポートセンター (鹿行教育事務所内)	0291-33-6317 (月・水 9:00 ~ 16:30 / 火・木・金 9:00 ~ 18:30) 【メール相談・情報提供】 <a href="http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/">http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/</a>