

## あなたのこころの健康づくり

# “自殺のサイン”を見逃さないでください

1月号で「自殺に追い込まれる人」に共通する心理と「3つの基本認識」について紹介をしました。「自殺はその人の意思や選択によるもので個人の問題（自由）である」と考える人が少なくありません。しかし、自殺を考えている人は、「死んでしまいたい」と思いつめる一方で「生きたい」「助けてほしい」という気持ちがあり、2つの間で激しく揺れています。この揺れが“自殺のサイン”となって周囲に発せられます。これを見逃さないこと、放置しないことが自殺を防ぎ、命を守ることに繋がります。

### 自殺予防の十箇条（自殺のサイン）

（厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」をもとに作成）

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 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く続いている            | 7. 本人にとって価値のあるものを失った |
| 3. 酒の量が増えた                       | 8. 重症の身体の病気にかかった     |
| 4. 安全や健康が保てなくなった                 | 9. 自殺を口にする           |
| 5. 仕事の負担が急に増えた<br>大きな失敗をした、職を失った | 10. 自殺未遂をした          |

### 医療機関を受診する

精神科・神経科・精神神経科・心療内科など

### 電話などで相談する

大分いのちの電話 ☎097-536-4343（年中無休、24時間）

こころの電話 ☎097-542-0878（平日 午前9時～正午、午後1時～4時）

国東保健部 ☎0978-72-1127（平日 午前8時30分～午後5時15分）

### 情報を集める

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

暮らしの相談窓口のご案内（内閣府）

<http://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html>

返済に困った場合の相談窓口一覧（金融庁）

<http://www.fsa.go.jp/soudan/index.html>

いきる・ささえる相談窓口（自殺予防総合対策センター）

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

問い合わせ

国東保健センター  
国見総合支所地域市民健康課

☎0978-73-2450  
☎0978-82-1112