

# あなたのこころの健康づくり

ひとりで  
悩まないで!!

気づく

つなぐ

支える

## 12月1日は、いのちの日 自殺防止の取り組み

日本の年間の自殺者数は、平成10年から12年連続して3万人を超える厳しい状況が続いています。国をあげて様々な取り組みがされており、国東市でも、今年2月に「こころの健康づくり研修会」を開催しました。その中で参加者の皆さんから次のような意見が多く聞かれました。

- 自殺やうつ病の予兆が見抜けない
- 職場や家庭でストレスを抱えている人にどう関わったらいいのかわからない
- うつ病の人にどう対応したらいいのかわからない
- どこに相談していいのかわからない

そこで、今月から3回シリーズで「うつ病」にスポットをあて、うつ病・自殺予防を考えていきたいと思えます。今月は、とくに「気づく」視点についてお話しします。

うつ病の実態

- ☆「こころのカゼ」誰でもかかる病気
- ☆日本人の15人に1人が一生に一度はかかる
- ☆原因は生活上の大きな変化やストレスの場合が多い
- ☆多くの人は精神科を受診せず、適切な医療を受けていないのが実態
- ☆慢性化して自殺などにつながる場合もある



それは特別な人だけになる状態ではなく、誰でもなる可能性がある状態です

## 最近（ここ2週間）こんなことが続いていませんか？

### 「自分が」最近こんな感じ…

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
  - 何ごとにも興味がわかず楽しくない
  - 疲れやすく、元気がない（だるい）
  - 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
  - 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
  - 食欲がなくなる
  - 人に会いたくなくなる
  - 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
  - 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々巡りする
- など

### 「周りの人が」最近こんな感じ…

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

など

次回は自分や周りの人が「うつ病かもしれない」と気づいたときの対応（つなぐ）についてお話しします。