

“知ってもらいたいこころのサイン（自殺予防の十箇条）”

ご自身や身近な方に次のようなサインはありませんか？

このようなサインに気づいたら、相談窓口への相談や医療機関（精神科・心療内科など）への受診をお勧めします

- 1 うつ状態の症状がある
気が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどの症状が2週間以上続くような場合は、医療機関受診が必要な場合があります。
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
不眠、食欲不振、疲労感、めまい、動悸、関節痛、呼吸困難等のうつ病の症状が身体の症状として出てくる 場合もあります。
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
事故やけがが多くなったり、病気の治療を放棄する など
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
過労は心身の健康を害し、自殺の危険性を高めます。仕事のミスや失職によって自分の存在価値を見失い、危険性が高まる場合があります。
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
居場所やサポートがないと孤立感を増します。
- 7 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を失う
- 8 重症の身体の病気になる
病気にかかること自体が、それまでの人生を大きく変えることがあります。
- 9 自殺を口にする
自殺をほのめかしたり、口にした場合は危険性が非常に高くなっています。
- 10 自殺未遂に及ぶ
自殺の危険が目前まで迫っています。それ自体では死には至らない行為でも、長期的には自殺につながる危険性が高いのです。



参考:「職場における自殺の予防と対応
(2010年8月)厚生労働省編著」

“私たちにできること”

♡ 身近な人の変化に「気づく」

自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多いと言われています。「いつもと様子が違うな」と思ったら要注意です。

そして気づいたら声をかけましょう。
悩み事はなかなか打ち明けにくいものです。
ちょっとした勇気が話すきっかけを作ります。

♡ 話に耳を傾けましょう「傾聴」

打ち明けた人は、誰でもいいと思って相談したわけではありません。あなたのことを「この人なら、自分の話を真剣に聞いてくれそうだ」と思われたに違いありません。
人に話すことで、混乱した気持ちや問題の整理ができる場合があります。
その際、安易な励ましや一方的な説得は慎みましょう。

♡ 「声かけ」

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

♡ 「つなぐ」

(専門相談窓口にご相談しましょう)

健康問題、多重債務や消費生活問題、子育てや男女の問題、職場や介護の問題などなど、専門相談窓口にご相談することで、解決策を見いだせることが多いのです。
ぜひ、相談窓口を利用してください。
(相談窓口一覧参照)

♡ 「見守り・支える」

自殺は「孤独(孤立)の病」とも言われており、特に男性は悩み事を一人で抱え込む傾向があるとされます。
一人きりではないことを感じられる周囲の支えが大事になってきます。

♡ 相談を受けた人も一人で抱え込まず、周囲の方々や専門相談機関とつながり、ともに見守り・支えていくことが大切です。

“そして・・・悩んでいるあなたへ”

一人で悩んでいませんか？

抱え込んでいる悩みをぜひ話してください。

話すことから解決の道が開けます。



“自死遺族等の分かちあいの会（こころ・つむぎの会）のご案内”

大切な方を自死(自殺)によって亡くされたご家族等が、つらく苦しい気持ちを語り合い支え合うことで、生きる希望を取り戻していくことを目的とした会です。

開催日 : 原則 偶数月の第2日曜日 (受付:午後1時から、開催:午後1時半~3時半、初回は予約が必要)
問合せ先 : 鹿児島県自殺予防情報センター 099-228-9558

周囲の方々へ

大切な方を自死でなくされた方々は、深い悲しみだけでなく、自分を責めたり、今後の生活への不安を抱え、つらい気持ちが続きます。その一方で、本当のことを誰にも話せず、悩みを抱え込んでしまいがちだとも言われています。また、感情も不安定になり周囲が戸惑うこともあります。

遺された方々にこのような変化が起こることを理解し見守っていただくことが大切です。

