

みんなで守ろう 大切ないのち



自殺を防ぐために

私たちができること

○年間3万人以上の方が

自らの命を…

日本では、平成10年から昨年までの11年間続けて3万人を超える方々が、自ら尊い命を絶っています。

世界に目を広げると、日本はG8と呼ばれている経済大国の中で、ロシアに次いで、2番目に多い国となっています。

この話を聞いて、「私たちには関係ない」と思っている方もかもしれませんが、そうではありません。警察庁の報告では、平成19年は、33,093人で、毎日90人以上の方が自らの命を絶っている計算になり、その数は交通事故死亡者の5倍以上にもなっています。ちなみに、昨年の愛媛県内では、368人、伊予市では13人の方が自らの命を絶っているのです。(下グラフ参照)

○悩みの背景は…

自殺の原因で多いのは、健康問題、経済・生活問題です。しかし、自殺の動機には、人生観、価値観、地域や職場のあり方の変化など、実

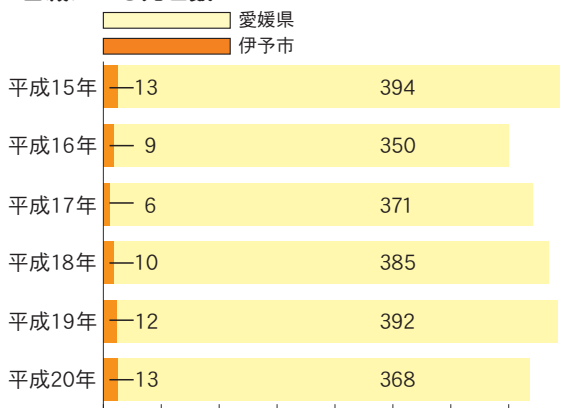


にさまざまな社会的要因が複雑に関係しています。また、その背景には「うつ(気分障害)」など、心の病気があることも少なくありません。

かけがえない大切な心と命のために、私たちにできることから始めてみませんか？

今月号では、「自殺は周囲の方の見守りで防ぐことができる」ということを『自殺予防のための3つのポイント』にて紹介します。

■自殺による死亡数



自殺は周囲の方の見守りで、防ぐことができます。

予防のための3つのポイント

周りの人が悩んでいたら、 耳を傾けましょう

○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、できる限り話を聞きましょう。

○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とは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

早めに専門家に相談 するように、促しましょう

○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よう。

○治療の第一歩は、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よう。

見守り

○心や身体の健康状態について、自然な雰囲気です声を掛けて、あせらず優しく寄り添いながら見守りましよう。

○自然に対応するとともに、家庭や職場での心や身体の負担が減るように配慮ましよう。

○必要に応じて家族と連携をとり、主治医に情報を提供ましよう。

伊予市保健センターでは、今年度から、県や関係機関と連携し、自殺の原因となるさまざまな問題に取り組み、私たち一人ひとりがお互いを支え合うネットワークづくりや環境、地域づくりを目指していきます。

一人で悩まないで、まずはお気軽にご相談ください。

心の健康・精神保健に関する相談

- 心と体の健康センター ☎911-3880 (月～金曜日、8:30～17:15)
- こころのダイヤル ☎917-5012 (月・水・金曜日、9:00～12:00、13:00～15:00)
- 松山保健所 ☎909-8757 (月～金曜日、8:30～17:15)

サラ金被害・多重債務相談

- 伊予市消費者相談窓口 ☎982-1111、内線573 (月～金曜日、8:30～17:15)
- 日本司法支援センター (法テラス愛媛) ☎050-3383-5580 (月～金曜日、9:00～17:00)

いじめに関する相談

- 伊予市子どもの悩み相談専用電話 ☎982-2602
※相談日時等は、広報いよし「わくわくまなびランドいよ」に毎月掲載しています。
- いじめ相談ダイヤル24 ☎0570-0-78310(IP電話 ☎960-8522)
メール younghl@quartz.ocn.ne.jp

職場における健康づくり相談

- 愛媛産業保健推進センター ☎915-1911 (月～金曜日、9:00～11:00、13:00～17:00)
メール sanpo38@ehime-sanpo.jp

伊予市保健センターにも、相談窓口を設けています。

伊予市保健センター ☎983-4052、☎983-5295