



判定

あなたは表紙のチェックに
どれだけあてはまりましたか？

- ①「1～5の項目で2つ以上」
- ②「6～7の項目で1つ以上」
- ③「8に該当」

①～③のいずれかが、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、「うつ病」の可能性がります。

医療機関や保健所、保健福祉センター、こころのケアセンター等、裏面にある相談窓口にご相談下さい。

この他に、眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合は、うつ病の可能性がります。

うつ病とは

うつ病はこころと体のエネルギーが低下した状態です。「まさか自分がうつ病に？」と思われるかもしれませんが、うつ病は一生のうち約15人に1人がかかると言われています。はっきりとしたきっかけもなくおこる場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）によっておこる場合もあります。

うつ病のサイン

- ・以前に比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・飲酒量が増える
- ・体調不良の訴え（倦怠感や頭痛など）が多くなる
- ・遅刻や早退、欠席が増加する
- ・好きなことに興味を示さない



家族や周囲の人ができること

- ・「頑張って」といった励ましの言葉は禁物です。
- ・仕事量や家事量を減らすなど、ゆっくりくつろげる環境をつくってあげましょう。
- ・本人が受診に迷っている時には、付き添うなど受診を勧めましょう。
- ・本人が薬を管理できない場合は、家族が手伝ってあげましょう。



自殺の背景には様々な要因が潜んでいます

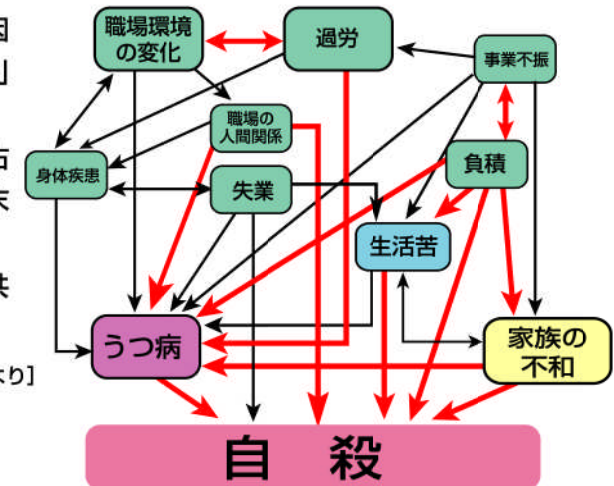
「自殺実態1000人調査」から、自殺の背景に、平均4つの要因があり、10大要因（右図）が連鎖しながら、「自殺の危機経路」を作っていることが分かりました。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、右図のように様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死なのです。

経済問題や介護問題等、抱えている問題を1つひとつ支援者と共に解決していくことが必要です。

【自殺実態白書2008（特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク）より】

「自殺の危機経路」



自殺を考えている人は悩みを抱えこみながらもサインを発しています

自殺の危機にある人は「生きたい気持ち」と「死にたい気持ち」の間で激しく揺れ動いています。

その中で、不眠や原因不明の体調不良など自殺のサインを発しています。

家族や職場の同僚など身近な方は、そのようなサインに気がつきやすいものです。

早期に自殺のサインに気がつき、専門機関につなげることが自殺を防ぐ上で重要です。



自殺のサイン

- ①うつ症状が出てくる。
- ②原因不明の身体の不調が長引いている。
- ③アルコールの量が増える。
- ④生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- ⑤仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- ⑥職場や家庭に居場所がないか、サポートが得られていない。
- ⑦本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を最近失った。
- ⑧重症の病気にかかった。
- ⑨身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする。
- ⑩自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。



上記のようなサインがみられた場合には、
1人や家族だけで抱え込まず、裏面の専門機関に相談してください。



「知っていますか？」西宮市の自殺の現状について

全国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、その後も横ばい状態です。この高い自殺率に対して、平成18年「自殺対策基本法」が施行され、自殺は社会的な問題として位置づけられています。

西宮市でも平成10年には自殺者が86人まで増加し、平成11年には90人を超え、その後は横ばい状態です。平成22年の自殺者数は75名でした。この数は交通事故死者の約6倍になります。

男性の数は女性の2～3倍になっており、特に50歳代の男性の割合が高くなっています。

【西宮市の自殺数の推移】

（厚生労働省 人口動態統計より）

