

健康だより

～ 自殺予防特別号 ～



世界自殺予防デー

世界中の自殺予防：人びとを自殺から守る支援を強化し、希望の花を咲かせよう

あいさつから始める自殺予防

～ 人と人のつながりを強化し、うつ病および自殺を防ぎましょう ～



自殺につながるケースは、多くの場合以下のような経過をたどると考えられています。出来事に対する反応には個人差がありますが、ストレス対処がうまくいかない場合は要注意です。本人がSOSを発する、あるいは身近な人が異常に気付くことができれば、治療や周囲のサポートによって、自殺を遂行する可能性を確実に減らすことができます。

ああ、仕事で
重大なミス
をしてしまった...



喪失感が伴う
ストレスを感じる出来事

- ・ ストレスが長引く
- ・ 対処が困難
- ・ 頼れる人がいない



抑うつ症状、うつ病

- ・ 眠れない
- ・ やる気が出ない
- ・ ゆうつ 等



悪化

自殺の
危険性

同時に



医師やカウンセラーなどの専門家へバトンタッチ！

普段からお互いにあいさつをして、人と人のつながりを強くしましょう！

自分自身や同僚について
こころの健康面で心配になったとき、
より相談しやすい・声をかけやすい環境づくりを！

下記のサイトでは、自殺予防や対策についてさまざまな情報が載っています。訪ねてみては？

- ◇長崎県「自殺対策のページ」 www.pref.nagasaki.jp/syogai/nagasaki_jisatsu/oshirase/index.html
- ◇NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re <http://re-network.sakura.ne.jp/>
- ◇日本いのちの電話連盟 www.find-j.jp/ ※長崎いのちの電話 095-842-4343 9:00～22:00
- ◇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 www.lifelink.or.jp
- ◇国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター www.befrienders-jpn.org/

自殺の背景としての精神疾患

※長崎県自殺対策ページより転載



自殺企図者の75%に精神障害

精神障害の約半数がうつ病等



うつ病患者は急増中。しかし、4人に3人は治療を受けていない

自殺の危険因子としての精神障害
— 生命的危険性の高い企図手段をもちいた自殺企図者の診断学的検討 —
飛鳥井 望 (精神神経誌 96 : 415-443, 1994)

心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究
主任研究者 川上 恵人
(平成 14 年度厚生労働科学特別研究事業)