



大切な人の命を 支えるために

～気づく つなぐ 見守る～

近年、自殺による死亡者が全国的に増加し、大きな社会問題となっています。

日本では毎年3万人近くの方が自らの命を絶っています。和歌山県でも年間250～300人の方が自殺で亡くなっています。

和歌山県の自殺の死亡率は、性別では女性より男性の方が高く、年齢では50代の男性の自殺者が高い状況にあります。また、自殺はこころや身体の問題、経済・生活問題、家庭や仕事の問題などの要因が複雑に関連しあひ心理的に追い込まれた末におこります。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？ かけがえのない命を守るために大切なのは、「気づく」「つなぐ」「見守る」ことです。



※ 9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年、9月10日からの1週間を「自殺予防週間」としています

自殺に対する基本的認識

自殺は防ぐことができる

社会の適切な介入により、また、うつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

自殺は追い込まれた末の死

多くの自殺は、さまざまな悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができます。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発している

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。



気づく

あなたの大切な人や身近な人が、最近こんなふうではありませんか？

- 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定だ
 - これまで関心のあったことに対して興味を失ったように見える
 - 職場を無断欠勤したり行方が分からなくなったりする
 - 極端に食欲がなくなり体重が減少したように見える
 - 身なりに構わなくなったように見える
 - 性格が急に変わったように見える
 - よく眠れていないようだ
 - アルコールや薬物を乱用している
 - 交際が減り、引きこもりがちになった
 - さまざまな身体的な不調を訴えている
 - 近親者や知人の死亡を経験した
 - 自殺をほのめかしている
- …まずは声かけが重要です。

つなぐ

死を考えるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれの専門の相談機関がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるようサポートしましょう。

不眠、食欲の低下、気分の落ち込み、死にたいなどの症状は、治療でよくなることを伝えましょう。

見守る

つらい気持ちを抱え、深い孤独感をつのらせている人にとって「いつも温かく見守られているんだ」という安心感は、なによりも必要です。

身体や心の健康状態について自然な雰囲気です声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

- ・相談専用電話 こころの電話 ☎073・435・5192 (平日9時半～16時)
- ・和歌山県精神保健福祉センター・和歌山県自殺対策情報センター
☎073・435・5194 (平日9時～17時45分)
- ・和歌山いのちの電話 ☎0120・738・556 (毎月10日 8時～翌日午前8時)

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗かいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？
楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。

内容

- ストレッチ
- 初級エアロビクス
- ウォーキングフォーム
- 筋力トレーニング

ご用意いただく物

- 動きやすい服装
- 運動シューズ
- 汗ふきタオル
- 飲み物(お茶等)



		時 間	場 所
9月12日	金	13:30～15:00	日高町 農村環境改善センター
10月15日	水	10:00～11:30	
11月14日	金	13:30～15:00	メディカルフィットネス アクオ 3階
12月 8日	月	10:00～11:30	
1月16日	金	13:30～15:00	

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

講 師

メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士

お申し込み・お問い合わせ先 健康推進課 ☎63・3801