

自殺予防センター 岡山県精神保健福祉センター

## 知ってほしい「自殺について」

**自殺の現状**  
 全国で約30万人以上、岡山県で毎年約200人以上の自殺の発生が報告されています。特に40代～50代の中高年層が多く、妻と1人の子供の世帯が増えています。また、自殺の発生は、家族に及ぼる影響も大きいです。

**自殺は、その多くが思い込まれた糸の切れ端です**

**人が自殺に追い込まれるプロセスがあります**

自殺の発生には様々な要因が関係しています。その中でも、思い込まれた糸の切れ端が、自殺の引き金となることがあります。

**自殺原因の連鎖図**

**自殺は社会全体の課題です**

自殺は、個人の問題だけでなく、社会全体の課題です。自殺の発生は、個人の悩みやストレス、社会的な孤立感、経済的な困難など、様々な要因が関係しています。

**多くの自殺は防ぐことができます**

「死なせない、でも助けたい」思い通りにこの願いがあります。

人は、思い込まれた糸の切れ端を、自分の力で断つことはできません。しかし、周囲のサポートがあれば、思い込まれた糸の切れ端を断つことができます。

**心の健康が大丈夫に保たれています**

人は、思い込まれた糸の切れ端を断つことはできません。しかし、周囲のサポートがあれば、思い込まれた糸の切れ端を断つことができます。

**自殺を考えている人は、悩みを共有しながらサインを出しています**

「死なせない、でも助けたい」思い通りにこの願いがあります。

自殺予防センター 岡山県精神保健福祉センター

## 自殺を防ぐために私たちができること

**自殺につながるサインや状況**

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験 (身近な人の死別や離婚など)
- 身体的健康 (心にも、身体的健康も)
- 職業問題・経済問題・生活問題 (失業、リストラ、多額の借金、生活費、家族への介護費、不安定な収入など、生活上的ストレスなど)
- 精神疾患・身体的疾患の悪化およびそれらに対する悩み (うつ病や双極性障害や統合失調症などの病気など)
- ソーシャルサポートの欠如 (家族、友人、親戚などからのサポートが不足している)
- 自殺企図手段への具体的なアクセス (具体的な手段を知り、実行しやすい状況になる)
- 自殺につながるやすい心状態 (孤独感、絶望感、無力感、悲しみ、不安)
- 望ましくない行動計画 (具体的な計画を立て、実行しようとする)
- 危険行動 (具体的な危険行動、例えば、高層ビルからの飛び降りなど)
- その他 (自殺のリスク要因)

**身近な人が、いつもと様子が違う時には…**

**気づき**  
 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

**傾聴**  
 本人の気持ちを受け止めて話を聴く

**つなぎ**  
 自殺に陥りやすい状態を解消するよう促す

**見守る**  
 自殺の危険性を減らす

自殺予防センター 岡山県精神保健福祉センター

## うつ病と自殺

(うつ病と自殺には大きなつながりがあります)

**① うつ病になる原因としては?**

- 環境の変化 (転勤、引っ越し、結婚など)
- 社会的問題 (失業、借金、介護など)

**② うつ病の症状は?**

気分が落ち込む、やる気が出ない、集中力がなくなる、涙が止まらない、食欲がなくなる、睡眠障害、体重の減少、疲労感、死生観の変化、自死の考え、他害の考え

**③ うつ病の出現について**

● 発症が突然です  
 ● 発症を認めず見過ごす  
 ● 治療を受けず見過ごす

**④ 自殺との関係について**

● 自殺のリスクが高くなる  
 ● 自殺のリスクを減らす

**うつ病の自己チェックをしてみましょう**

うつ病の自己チェックリスト

1. 気分が落ち込む
2. 集中力がなくなる
3. 涙が止まらない
4. 食欲がなくなる
5. 睡眠障害
6. 疲労感
7. 死生観の変化
8. 自死の考え
9. 他害の考え
10. 体重の減少
11. 集中力がなくなる
12. 気分が落ち込む
13. 涙が止まらない
14. 食欲がなくなる
15. 睡眠障害
16. 疲労感
17. 死生観の変化
18. 自死の考え
19. 他害の考え
20. 体重の減少

自殺予防センター 岡山県精神保健福祉センター

## アルコールと自殺

(アルコールと自殺には大きなつながりがあります)

**アルコールの負の影響**

- 判断力を低下させます
- 感情をコントロールできなくなります
- うつ病を悪化させ、回復しにくくします
- 飲酒による自殺のリスクを高めます

**なぜ、アルコールが自殺を引き起こすのか?**

アルコールは、脳の機能を低下させ、判断力を低下させ、感情をコントロールできなくなります。また、うつ病を悪化させ、回復しにくくします。

**アルコールの自己チェックをしてみましょう**

アルコールの自己チェックリスト

項目	頻度	スコア
1. 飲酒後、気分が落ち込む	毎日	3
2. 飲酒後、集中力がなくなる	毎日	3
3. 飲酒後、涙が止まらない	毎日	3
4. 飲酒後、食欲がなくなる	毎日	3
5. 飲酒後、睡眠障害	毎日	3
6. 飲酒後、疲労感	毎日	3
7. 飲酒後、死生観の変化	毎日	3
8. 飲酒後、自死の考え	毎日	3
9. 飲酒後、他害の考え	毎日	3
10. 飲酒後、体重の減少	毎日	3
11. 飲酒後、集中力がなくなる	毎日	3
12. 飲酒後、気分が落ち込む	毎日	3
13. 飲酒後、涙が止まらない	毎日	3
14. 飲酒後、食欲がなくなる	毎日	3
15. 飲酒後、睡眠障害	毎日	3
16. 飲酒後、疲労感	毎日	3
17. 飲酒後、死生観の変化	毎日	3
18. 飲酒後、自死の考え	毎日	3
19. 飲酒後、他害の考え	毎日	3
20. 飲酒後、体重の減少	毎日	3

## 大切な人を自死で亡くされた方へ

大切な方を突然失うと「心」と「からだ」にさまざまな変化があらわれることがあります

### こころの変化

- 自分を責めてしまう
- 何もする気がしない
- 食がたむ
- どうしたら良いかわからない
- おちつきがない
- 眠れない

### からだの変化

- 体調がすぐれない
- 寝れない
- 疲れがとれない
- 涙がでない
- 発汗量が増える

不眠が続く時には、一人で悩まずに、お近くの保健所などにどうぞご相談ください。

誰にも話せなかったあなたのつらいお気持ちも、同じ体験をされた方々が集って、安心して話合いに語りあえる場があります。

**わからぬの食** を下記各保健所で行っています。遺族の方々が不安を取り戻すきっかけになればと願っています。情報は守られます。安心してご参加ください。どうぞお問い合わせください。

- 岡山県備前保健所……☎ 086 - 272 - 3934
- 岡山県備中保健所……☎ 086 - 434 - 7057
- 岡山県美作保健所……☎ 0868 - 23 - 0145

## 相談窓口の紹介

ひとりで悩まず 相談しましょう

岡山県自殺対策推進センター	相談電話：火曜・水曜 9:30～12:00 13:00～16:00 ☎ 086-224-3133
岡山県精神保健福祉センター	こころの電話相談 月曜・水曜・木曜 9:30～12:00 13:00～16:00 ☎ 086-201-0628
備前保健所	備前保健所 ☎ 086-272-3934
備前保健所 備前保健所健康支援	☎ 0869-92-0100
備中保健所	備中保健所 ☎ 086-434-7057
備中保健所 備中保健所健康支援	☎ 0865-69-1670
備前保健所	備前保健所 ☎ 0866-21-2636
備前保健所 備前保健所健康支援	☎ 0867-72-6491
備前保健所	備前保健所 ☎ 0867-44-2990
備前保健所	備前保健所 ☎ 0868-23-0145
備前保健所 備前保健所健康支援	☎ 0868-73-4054

### ※岡山県にお住まいの方の相談先

岡山県こころの健康センター	相談電話：月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00 ☎ 086-003-1274
岡山県保健所 備前保健所 備前保健所健康支援	☎ 086-803-1267

### ※各都府県に在住の方の相談先

自殺防止相談センター 相談電話：24時間受付	☎ 086-434-9423
------------------------	----------------

※お住まいの市町村にも相談できます。

## ストレスに気づきましょう

(あなたの心は大丈夫ですか?)

ストレスがたまること、うつ病などの心の病気を発症する可能性があります。さらに、自分の心を気づくことの重要性を感じてもらうこともあります。ストレスに早く気づき、対処をしていくことが大切です。

### ストレスと心身の関係

ストレスがたまることで、心とからだの関係が壊れていきます。ストレスがたまることで、心とからだの関係が壊れていきます。ストレスがたまることで、心とからだの関係が壊れていきます。

### 適切な対処法を実践しましょう

ストレスがたまることで、心とからだの関係が壊れていきます。適切な対処法を実践しましょう。

### ストレスには、段階があります

#### 第一段階 気管が狭くなってきます

肩こり、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、集中力低下、不安、睡眠障害、めまい、吐き気、食欲不振、集中力低下、不安、睡眠障害

#### 第二段階 心が不安定になってきます

うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症、うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症

#### 第三段階 心身とも広範囲で壊れてきます

うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症、うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症

#### 第四段階 心が壊れてきます

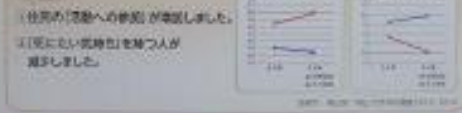
うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症、うつ病、不安障害、パニック障害、強迫性障害、双極性障害、気分障害、統合失調症、認知症、痴呆症

## 地域の絆と自殺

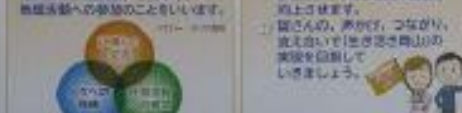
人のつながりが、勇気、愛、思い、助け合いは、絶望感も下げ、私たちの心の健康を促進します。



勇気、愛、思い、助け合いは、絶望感も下げ、私たちの心の健康を促進します。



勇気、愛、思い、助け合いは、絶望感も下げ、私たちの心の健康を促進します。



勇気、愛、思い、助け合いは、絶望感も下げ、私たちの心の健康を促進します。

