

にいかっぴ健康通信 第4号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症による生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。

今回の健康通信では「あなたができる自殺予防」についてお伝えします。

「ほっとけないっしょ」

その気持ちが“いのちを支える”



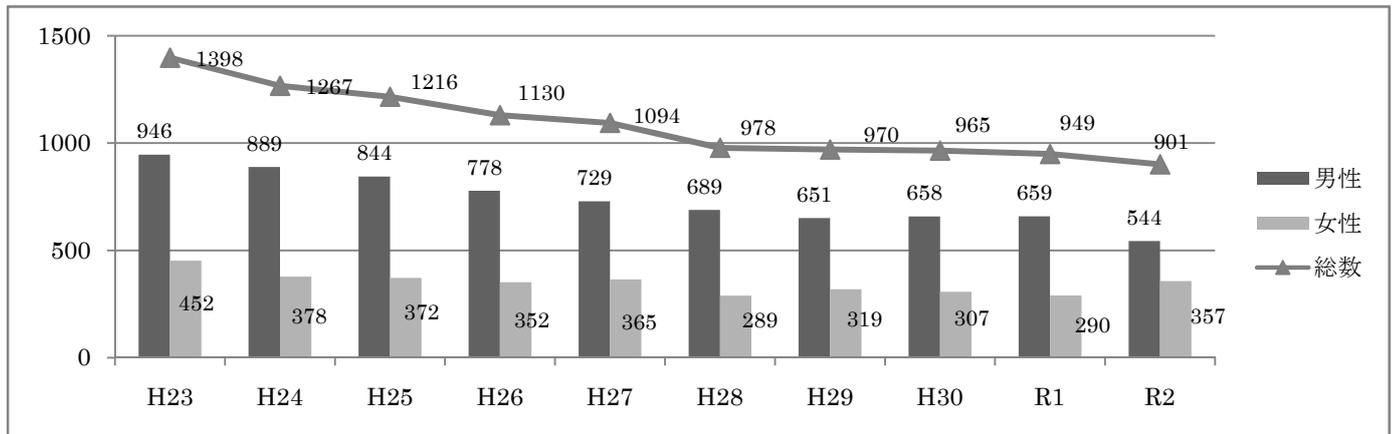
記事担当：
保健師 村上

～日本の年間自殺者数を知っていますか？～

答えは、**年間2万169人(令和元年)**。その数は交通事故死者数の約6.3倍にもなります。自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、背景には何らかのこころの病気が関係していることが多く、中でもうつ病の割合が高くなっています。また、精神的な問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

<北海道の自殺者数の推移>

※令和2年は暫定値



出典：厚生労働省 地域における自殺基礎資料

令和2年は新型コロナウイルス感染症による影響もあり、下記のような特徴があるとされています。

① 女性の自殺が増加している

女性の自殺の背景には経済的問題、DV被害や育児の悩み、介護疲れや精神疾患など、様々な問題が潜んでいます。コロナ禍において、そうした自殺の要因になりかねない問題が深刻化しており、これらが女性の自殺者数の増加に影響を与えている可能性があります。



② 若者の自殺が増加している

SNS相談等においても「休校明けでクラスに馴染めなくてつらい」「オンライン授業について行けず、学校を辞めたい」などの相談が日々寄せられており、コロナ禍で多くの児童生徒が様々な問題を抱え込んでいる可能性があります。

ただし、依然として**男性の自殺率は全体の7割**であり、多くは**40～60代の中老年男性**が占めています。

気づき ～チェックしてください～

自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています。
生活態度や行動に気になる変化が現れたら、それは、「こころのSOS」です。

【あなたのまわりで気になる人はいませんか？】

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体調不良や不眠を訴えるようになった | <input type="checkbox"/> 交流を避けるようになった |
| <input type="checkbox"/> 表情が暗く元気がない | <input type="checkbox"/> 食欲がない、酒量が増えた |
| <input type="checkbox"/> 遅刻や欠席（欠勤）が増えた | <input type="checkbox"/> これまでにはみられないような失敗が増えた |
| <input type="checkbox"/> 死をほのめかす、投げやりな態度をとる | |



悩んでいる人に気づいたら ～聴いてください～

まずじっくり話を聴いてください。話を聴いたら、問題解決につながる専門家に相談するよう促します。

【話を聴く時に心がけること】

- 真剣に話を聴きます。
- 相手の話を否定しないで、ひたすら本人の訴えや気持ちに耳を傾けます。アドバイスや意見は無理して言わなくても良いのです。
- ねぎらいの言葉をかけます。「よく話してくれたね」「大変だったね」「がんばってきたね」…など
- 「死にたい」という気持ちを打ち消し、心身の健康を回復するには、医療機関など専門の相談機関の協力が欠かせません。これからも見守っていく意思を示しながら、安心して相談機関を訪ねられるようにサポートしてください。

ひといいじゃない



あなたのこころもチェックしてみてください

「なんだか心配だわ・・・」と気づいたり、話を聴くことはあなた自身が元気でないとできません。
あなた自身が元気で生活できていることが大切です。

【最近こんなことが続いていますか？】

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> これまで楽しくでやれたことが楽しめない | <input type="checkbox"/> 集中力や行動力に欠ける |
| <input type="checkbox"/> 何事もおっくうで、やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だとは思えない |
| <input type="checkbox"/> わけもなく疲れた感じがして元気が出ない | <input type="checkbox"/> なかなか寝付くことができない |
| <input type="checkbox"/> 突然、不安になることがある | <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚め、そのあと眠れない |

左記のような状態が2週間以上、毎日つづいているようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

相談機関の紹介

相談窓口	電話番号	対応時間	相談内容
新冠町役場 保健福祉課 (身近な相談窓口)	0146-47-2113	(月～金) 8:30～17:15	保健師が、お子さんから大人まで、健康相談や、生活全般の心配事・悩み事に電話や来所相談にのっています。
静内保健所	0146-42-0251	(月～金) 8:45～17:30	不眠、気力の低下など心の悩みや、お酒の問題がある御本人・御家族、自殺で亡くなられた方の御家族などへ、保健師が電話や来所相談にのっています。 ※精神科医による「こころの健康相談(無料・予約制)」も行っています。
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	曜日・時間は都道府県により異なります。	電話をかけた所在地の都道府県が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に繋がります。
いのちの電話	0570-783-556		自殺を考えている人の相談窓口です。電話やメールでの相談ができます。
子ども相談支援 センター	0120-3882-56	まいにち 毎日24時間	いじめなどで悩んでいるお子さんへ。いつでも電話してください。お金はかかりません。