

にいかっふ健康通信

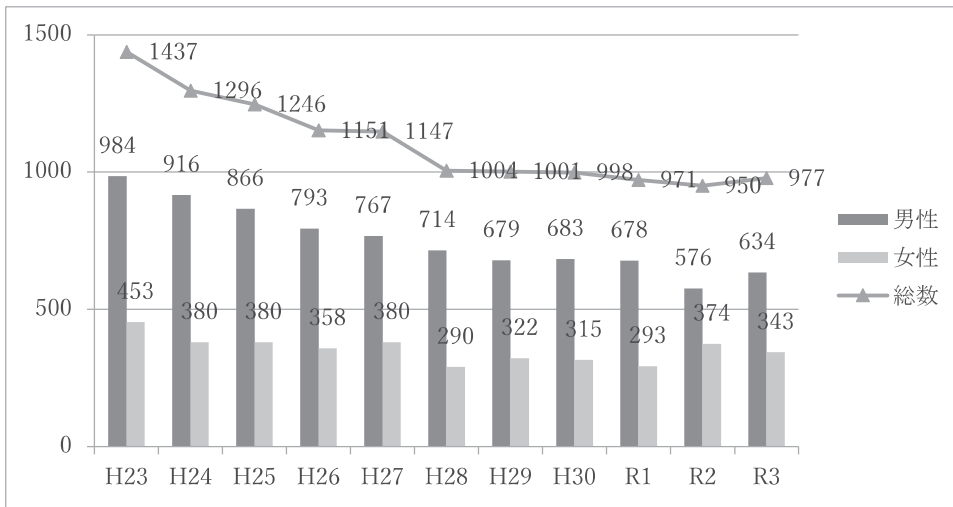
第15号

新冠町民のみなさま、お元気ですか？

春は、気象の変化だけでなく、新しい職場や仲間、引っ越し等、環境が大きく変化する時期であり、体調を崩しがちになります。休める時間を増やし、ストレスをためないようにすることを心掛けましょう。

厚生労働省では、自殺対策についてひとりひとりが理解と関心を持ってもらえるよう、3月を**自殺対策強化月間**としています。今回の健康通信では、北海道の自殺の現状から、今出来ることをお伝えします。

<北海道の自殺者数の推移>



出典：厚生労働省 地域における自殺基礎資料

北海道における自殺者数は平成15年をピークに減少傾向にありますが、令和3年は上昇に転じ、977人となっています。年代別にみると、**中高年の男性が多い**のは例年と同様の傾向にありますが、コロナ禍において、**女性や若者世代の自殺者数が増加傾向**にあります。

自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

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ます。次のようなサインに気づいたら早めに相談機関に相談しましょう。

- 1.うつ病の症状に気をつける（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 2.原因不明の身体の不調が長引く
- 3.お酒の量が増える
- 4.自己の安全や健康を保てない
- 5.仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6.職場や家庭からサポートが得られない
- 7.本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8.重症の身体の病気にかかる
- 9.自殺を口にする
- 10.自殺未遂におよぶ



出典：厚生労働省 職場における自殺の予防と対応



深刻な状況が続く中高年男性の自殺

2022年
推定値

- 中高年の自殺者の自殺者数は約7300人
- 前年から500人以上の増加

毎日

- 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は…

- 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

悩みが連鎖し追い込まれていく

つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづら

時に中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない…

周りの人の声かけが重要

男が弱音なんか吐いちゃいけない…

自分自身でなんとかしないと…

疲れた…

もうだめだ…死ぬしかない…

解決方法が見つからない…

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

なので

最近どう？

眠れてる？

口数が減った

まずは一声

服装が乱れてきた

ため息が増えた

お酒の量が増えた

運転不足に見える

お父さん

パートナー

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

同僚

ご近所の人

©2023 JSCP

具体的には

あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです。特別な資格は必要ありません



1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上的具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

いのち支える自願対策推進センター

©2023 JSCP

声のかけ方: 「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

背中をささるような気持ちで聴く

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる？ 食欲落ちてない？

または、自分から先に弱音を吐く

(例) 最近、○○で悩んで… 私、寝つきが悪くて…

②相手の気持ちを聞く

(例) 気分はどう？ 悩んでいることない？

何でもない、大丈夫…

と答われても…

③勇気を出してもう一声！

(例) いつもと様子が違うから心配なんだ

あなたが話を聞き、気持ちを受けとめながら、なだらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、ほぐれるかもしれません。