

生きづらさや心の不調



感じていませんか？

闘ふれあいセンターTel 52-2000

3月は季節の変わり目であり、卒業、就職、転勤、進学など、さまざまな事情で環境が変わり体調を崩しやすい季節です。春は希望に満ちたイメージがありますが、例年、月別自殺者数の最も多い月とも言われており、「自殺対策強化月間」と定められています。平成10年以降急増した自殺者数は同21年以降減少傾向ではありますが、年間2万人前後の尊い命が断たれている現状です。

自殺は残された家族や近親者にとって、多くの悲しみや後悔を残すこととなります。そうした悲しいことが起きぬよう、自殺を「自ら命を絶つ瞬間的な行為」としてだけでなく、自殺以外の選択肢が考えられない状態まで追い込まれてしまった背景となる問題にも目を向け、「**追い込まれた末の死**」であることを社会全体で認識する必要があります。

生きていても
役に立たない

与えられた役割
の大きさ

喪失感

自殺に至る心理

負担感

社会とのつながり
の減少

ストレスによる
意欲低下

自殺は経済の低迷と関与していることは知られていますが、自殺者の多くがうつ病をはじめとする精神疾患に罹患していたことがわかっています。また、ストレスが引き金となって発達障害特性が顕在化し、生きることが不器用なため精神疾患になりやすいこともわかってきています。

『うつ病』は誰もが患う可能性がある治療可能な『**脳の病気**』です。もし身体や心に不調を感じるが続いていれば病院に相談してみましょう。

身体や心の不調に心あたりはありませんか？

身体に出る症状

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 便秘がち | <input type="checkbox"/> 動悸 |
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい、疲れやすい | <input type="checkbox"/> 胃の不快感 |
| <input type="checkbox"/> 性欲がない | <input type="checkbox"/> めまい |
| | <input type="checkbox"/> 喉が渇く など |

日ごろから自身と周りの人の
様子に目を向けてみましょう



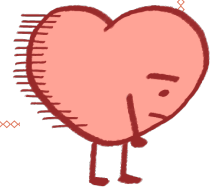
周りからみてわかる症状

- 表情が暗い、元気がない
- 涙もろい
- 仕事や家事の能力低下、ミスが増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など



自分で感じる症状

- 悲しい、憂うつ、気分が沈む
- 元気がない
- 眠れない
- 集中力がない
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪いほうへ考える
- 決断を下せない
- 自分を責める など



悩んでいるときは、自分の状態を客観的に見たり視点を変えられないものです。何か気がかりなことや悩み・思いがある方は1人で苦しまず、身近な人や相談窓口を利用して胸の内を話してください。1人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

1人でも多くの方が悲しい決断をしない温かい地域にしていましょう。



《相談窓口》

- ・こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおうまもろうよこころ
Tel 0570-064-556 (全国统一ダイヤル)

【平日】9:00～21:00 【土・日曜日、祝日】10:00～16:00

※12月29日～1月3日を除く。

- ・よりそいホットライン (一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど)

Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】

電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応



よりそいホット
ラインHP

- ・子供のSOSの相談窓口 (子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど)

24時間子供SOSダイヤル なやみいおう Tel 0120-0-78310 (全国统一ダイヤル) 【24時間対応、年中無休】



子どものSOSの
相談窓口
(文科省HP)

- ・女性のための相談窓口 (詳細は右記QRコード)

- ・北海道いのちの電話 (心の悩み・自殺問題など)

Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】

- ・滝川保健所 (心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど)

Tel 24-6201 【平日】8:45～17:30 ※年末年始、祝日を除く。



女性のための相談窓口
(北海道立女性プラザ)

- ・ふれあいセンター (心や体などの相談)

Tel 52-2000 【平日】8:30～17:15 ※年末年始、祝日を除く。