

ひとりで悩んでいませんか？

大切な命を守るために

国は例年自殺者が多い3月を自殺対策強化月間と定め、啓発活動や自殺予防のための支援を行っています。自殺者の多くは「心の病」にかかっていたことから、早めに「心の病」に気付く、対策をすることが大切です。そこで今回は、その兆候や周囲の方ができることをお伝えするとともに、市の相談窓口についてお知らせします。

自殺者の現状

平成30年の自殺者数は、全国で2万840人で、小樽市では14人の方が亡くなっています。

自殺の原因・動機はさまざまですが、男女ともに「健康問題」が最も多く、体の病気のほか、うつ病など「心の病」の悩みから自殺してしまうケースが多いと考えられています。

誰でもなりうる「心の病」

日常生活で、悲しみ、不安、憂うつな気分になり、ストレスを感じると、皆さんはさまざまな工夫をしてストレスから身を守り、時間の経過とともにストレスは和らいでいきます。しかし、ストレスが過剰に積み

重なると、悲観的になったり、視野が狭くなったり、解決の方法が思い浮かびにくくなります。

このような期間が長く続くと、うつ病などの「心の病」の原因となります。「心の病」は心身のバランスを崩し、日常生活に支障を来してしまう病気で、症状が長引くと、自力で回復することが難しくなります。「心の病」は、決して特別な人がか

かる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。誰もがかかる可能性がある病気なのです。

いつもと違う…と感じたら

「心の病」にかかり、長期にわたっていくつかの問題が重なる、徐々に自殺への気持ちが高まる可能性があります。「死んでしまいたい」、「死ねば楽になる」と思うのは、死にと

心の健康度チェックをしてみましょう

下記の質問に答えて、心の健康度（うつ状態）をチェックしてみましょう。最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
A	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
	気分がひどく落ちこんで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか(それはどのようなことですか)	はい	いいえ

太字に当てはまる回答が、Aで2つ以上、またはBで1つ以上、Cは内容（配偶者や家族の死、親戚や近隣の自殺など）により判断。いずれかに該当すれば、専門家への相談を勧めます。
(出典) 大野裕、厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

周囲の方ができること

変化に気付く

一見、幸せそうなことでも、本人にとっては大きな悩みになっている場合があります。まずはその変化に気付いてあげましょう。
♥眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと違う様子がある
♥生活上の変化(借金、死別体験、配置転換、昇進、引っ越し、出産など)があった

声をかける

変化に気付いたら、声をかけてみましょう。
○声かけの例
♥最近元気ないけど大丈夫？眠れてる？
♥なにか悩んでる？良かったら話して
♥なにか力になれることはない？



耳を傾ける

悩みを打ち明けてくれたら、相手の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう。
♥話せる環境を作りましょう
♥心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めましょう
♥相手の気持ちを尊重して、感情や考えを否定せずに誠実に対応しましょう
♥責めたり、安易に励ましたりすることは避けましょう
♥話を聴いたら、「大変でしたね」などねぎらいの気持ちを言葉で伝えましょう

専門家につなげ、見守る

早めに専門家に相談するように促し、温かく寄り添いましょう。
♥まずは保健所で実施している「こころの健康相談」を紹介してください
♥相談機関を紹介した後も必要があれば相談に乗ることを伝えましょう



お悩みの方はご相談を

相談内容等	相談窓口	電話番号／受付日時
心の健康や病気について本人、家族、関係者などからの相談	小樽市保健所 こころの健康相談	☎0134②3110 月・水・金曜日の午後1時30分～5時 ※要事前予約
自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている方の相談	北海道いのちの電話	☎011(231)4343 24時間(年中無休)
	自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル☎0120(783)556 毎月10日の午前8時～翌日午前8時 ナビダイヤル☎0570(783)556 毎日午前10時～午後10時

この他、福祉に関する相談窓口や多重債務などの相談窓口は、右記QRコードから保健所ホームページ(こころの相談等窓口一覧)をご覧ください。



「メンタルヘルスの健康教育」出張講座

市民の皆さんの心の健康づくりを応援するため、保健師などによる出張講座を行っています。希望される方は、保健所健康増進課へお申し込みください。
○申込単位 職場などの団体・グループ(5人程度以上)
○申込期限 実施希望日の1カ月前まで
○実施時間 平日の午前9時～午後5時まで



「生きる」を支え合うまちを目指して
市では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して、31年3月に小樽市自殺対策計画を策定しました。この計画に基づき、関係機関との連携を強化し、自殺対策を支える人材育成、相談窓口の周知、「メンタルヘルスの健康教育」出張講座(上の囲みを参照)を行うなど、自殺対策に取り組んでいます。
◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎③110、FAX②1469へどうぞ。

小樽市立病院

PET-CT検診でがんを早期発見!



○予約受付時間 月～金曜日(祝日を除く)の午前9時から午後5時
○検診料金 7万7000円(税込み)
※オプション検査については、ご相談ください。
※完全予約制です。希望日の10日前までに電話でお申し込みください。
◆詳細 市立病院けんしんセンター ☎②1211内線3700・3708、FAX②4085

小樽市立病院では、PET-CTを使用したがん検診を行っています。PET-CT検診は、PET検査とCT検査の特徴を合わせた検査方法で、がん細胞が正常細胞に比べ多くのブドウ糖を消費する性質を利用して、ブドウ糖類似物質の薬剤を体内に投与し、その物質が多く集まる場所からがんを発見します。一度の検査でほぼ全身を調べることができますので、がんの早期発見や、転移、病期診断等に有効です。