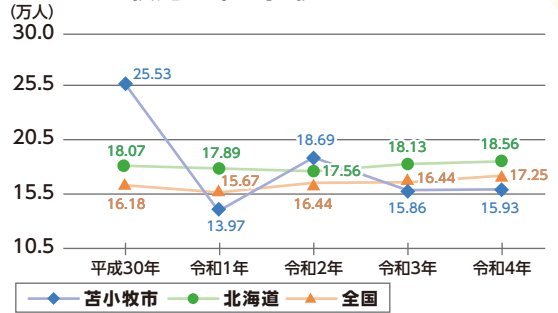


詳細 健康支援課 ☎(32)6410

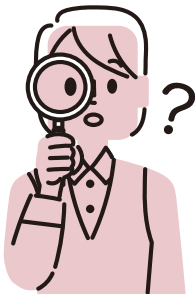
① 知ってほしい自殺の現状

令和4年は令和3年に比べ全国的に自殺者数が増加しています。本市の自殺死亡率は増減を繰り返しており(図1)、特徴として、男性の有職者が多く、年代では20~30歳の若い世代が増加していることが挙げられます。悩みを抱えたときは、ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口に連絡してみましょう。

図1 苫小牧市・北海道・全国の自殺死亡率の推移(人口10万人対)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



まずは自分の状態を
チェックしてみよう!

携帯・スマホは
こちらから



自殺はさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものです。自殺を防ぐためには、家族、職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づき、本人をしっかり支えていくことが重要です。

② 自殺につながるサインや状況

さまざまな悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼすことがあります。例えば、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子であれば特に注意が必要です。

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験(身近な人との死別体験など)
- 苦痛な体験(いじめ、家庭問題など)
- 望ましくない対処行動(飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど)
- 職業、経済、生活の問題(失業やリストラ、多重債務や生活苦など)
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如(支援者がいない、社会制度が活用できないなど)
- 自殺企図手段への容易なアクセス(危険な手段を手に入れているなど)
- 自殺につながりやすい心理状態(自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など)
- 危険行動(道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど)
- その他(自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など)



「依存」する対象はさまざまですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困り事が生じることがあります。(代表例:アルコール、薬物、ギャンブルなど)

**依存症は
誰でもなりうる
病気です!**

参考:厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」