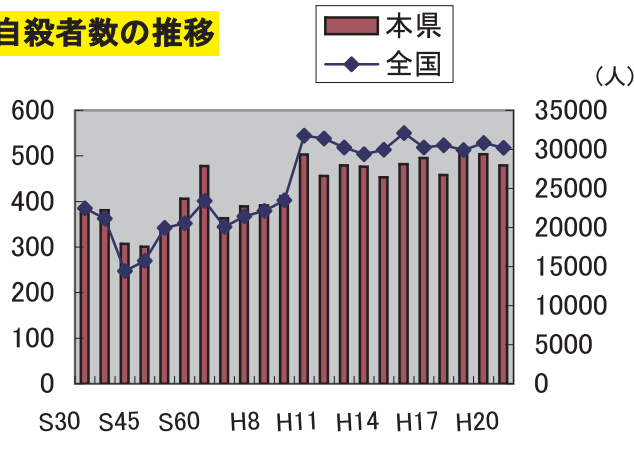


“知っていますか？ 鹿児島県の自殺の現状”

平成21年の全国の自殺者数は約3万2千人。
鹿児島県でも年間約500人の方々が、
自殺でその命を失っています。
(交通事故死亡の約5倍)

自殺は、家族や周りの人々にも
大きな悲しみと長く深刻な影響をもたらします。

自殺者数の推移



“鹿児島県の特徴”

- 男性が女性の約3倍、特に中高年の男性が多い。高齢者の自殺も見逃せません。
- 原因は健康、経済生活、家庭、勤労問題など多様。健康問題では、うつ病など心の病気によるものが身体の病気によるものと並び高い割合。
- 無職者の自殺が多い。

“知っておいてほしいこと”

自殺に関しては、いろいろな誤解があると言われて
いますが、「追い込まれた末の死」ということを理解しま
しょう。

- 自殺は「覚悟して決めたこと」「個人の問題」？ →×
- 「死ぬ、死ぬ」という人は本当は自殺しない？ →×
- 悩みを打ち明けられても、自分には何もできない？ →×

“今、私たちにできること”

♡ 気づく： こころのサインに気をつけましょう

自殺を思い詰めた人は、悩みながらも
こころのサイン(自殺のサイン)を発して
います。「いつもと様子が違う」という周囲の
人の気づきが大事です。

♡ 話に耳を傾けましょう

あなたに悩みを打ち明けた人は
誰でもいいと思って相談したのでは
ないのです。本人の気持ちを尊重し、
耳を傾けて話を聴いてください。

♡ つなぐ： 専門の相談窓口につなげましょう

健康問題、多重債務や消費生活問題、
子育てや家庭・男女関係の問題、職場や
介護の問題などなど、専門の相談窓口
に相談することで、解決の糸口を見い出す
ことにつながります。

♡ 見守り・支える

自殺に追い込まれた人は「孤立感・孤独感」
を強く感じています。
特に男性は悩み事を一人で抱え込む
傾向があると言われています。
周囲の温かい支えが孤立した気持ちを
和らげます。



相談を受けた方も、一人で抱え込まず、
相談機関等とともに、見守り支えることが大事です。

“気をつけて！こころのサイン”

身近な人のこころのサインに気づいたら、
相談窓口や医療機関への相談・受診を
おすすめします。

“こころのサイン・特徴”

- うつ的な症状(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、不眠が続く など)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増える
- 安全や健康が保てない(自分の健康に配慮しない)
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産など)を失う
- 重い病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

“そして、悩んでいるあなたへ”

一人で悩んでいませんか？
抱え込んだ悩みを話してみませんか？
話すことから、解決への道が開けます。

