

あなた自身やあなたの身近な方に次のようなサイン はありませんか？

こころのサインに気づいたら、相談窓口への相談や医療機関(精神科・心療内科など)での受診をお勧めします。

こころのサイン(自殺予防の十箇条)

1— うつ病の症状に気をつける

気分が沈む、自分を責める、決断できない、不眠が続くなどの症状が2週間以上続くような場合は、医療機関での受診が必要な場合があります。



2— 原因不明の身体の不調が長引く

うつ病の症状が身体症状(不眠、頭痛、食欲不振、疲労感など)として出てくる場合もあります。

3— 酒量が増す

4— 安全や健康が保てない

事故やケガが増える、病気の治療を放棄するなど



5— 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

過労は心身の健康を損ない、自殺の危険性を高めます。

6— 職場や家庭でサポートが得られない

7— 本人にとって価値のあるもの(職・地域・家族・財産など)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— 自殺未遂に及ぶ



参考「職場における自殺の予防と対応(2010年8月)厚生労働省」

知っておいてほしいこと

⇒ 自殺は、「覚悟して決めたこと」「個人の問題」ではありません。

さまざまな問題や悩みを抱え誰にも相談できず、「心理的に追い詰められた末の死」とわかってきました。冷静な判断ができない状態(うつ病など)となり、「自殺以外には方法がない」と考えてしまうために起こることがほとんどです。

⇒ 自殺は、「特別な人」が「特別な理由」でするものではありません。

⇒ “「死ぬ、死ぬ」と言う人は本当は自殺しない”というのは、大きな誤解です。

自殺を考えている人は、悩みながらもサインを出しています。本人からの大切なメッセージ(こころのサイン)として受けとめるよう努めましょう。