

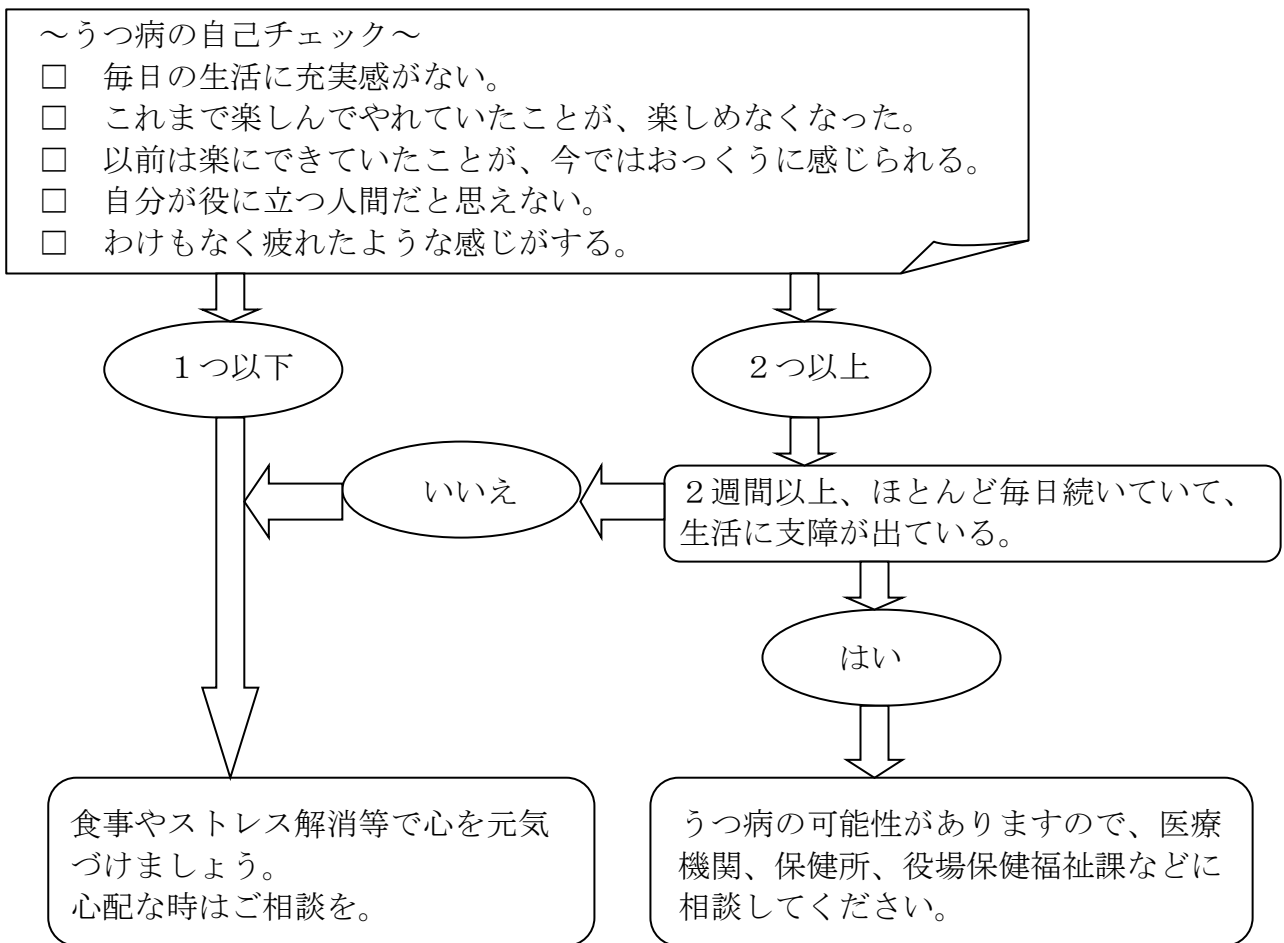
心の健康について

うつ病を知っていますか？

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
うつ病にかかると、気分が落ち込み、日常生活に支障をきたすことがあります。
十分な休養と早期に適切な治療を受けることで、早く回復へ向かいます。

うつ病の自己チェックをしてみましょう

下記の5つのチェック項目のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、
そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ
病の可能性があるので、医療機関、保健所、役場保健福祉課などご相談ください。



(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

うつ病を疑うサイン (周囲が気づく変化)

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- 2 体調不良の訴え (身体の痛みや倦怠感) 多くなる。
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- 4 周囲との交流を避けるようになる。
- 5 遅刻、早退、欠勤 (欠席) が増加する。
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- 7 飲酒量が増えるなど

「うつかな・・・」と思ったら、できるだけ早くご相談を！

自殺対策は生きる支援

9月10日～16日は、自殺予防週間です。自殺予防週間は、自殺や精神疾患について正しく知ること、これらに対する偏見をなくしていくこと、更に命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた時の周囲の対応の仕方等について理解してもらうことを目的としています。

自殺は追い込まれた末の死

我が国の自殺による死亡者数は、平成29年は約2万人という深刻な社会問題になっています。

自殺は、個人の意思や選択の結果でと思われがちです。

しかし、実際には、倒産、失業、多重債務等の経済・生活問題、過重労働や職場人間関係等の勤務問題、いじめ等の学校問題、男女問題、介護・看護疲れ等の家庭問題、健康問題等さまざまな要因が複雑に関係しています。

このように、多くの自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、さまざまな悩みで自殺以外の選択肢が考えられなくなる「追い込まれての死」と考えられています。

自殺は防ぐことができる

WHO（世界保健機構）は、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」とであると明言しています。

自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している

日本では、精神疾患や精神科医療に対する偏見が強く、自殺を凶った人が精神科医等の専門家を受診している例は少ないです。

心の問題を抱えても、相談することへの抵抗感から問題を深刻化しがちとされています。

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良などの自殺の危険を示すサインを発しています。家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多いのです。

自殺のサイン（次のようなサインが多くみられる場合は、注意が必要です。）

- 1 うつ病（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）の症状がある。
- 2 原因不明の体調不良が長引く。
- 3 アルコールの量が増える。
- 4 安全や健康が保てない。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失業する。
- 6 職場や家庭内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・地位・家族・財産）を失う。
- 8 重症の身体の病気にかかる。
- 9 「死にたい」と口にする。
- 10 自殺未遂に及ぶ。

（自殺総合対策大綱「自殺のサイン～自殺予防の十か条～」より）

これらのサインに気づいたら・・・

「自殺予防のための行動～あなたも今日からゲートキーパー～」

周囲の方が自殺を考えているのではないかと思い当たるときには、
「周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける」
「早めに専門家に相談するよう促す」
「暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る」ことが大切です。

(注) ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

<気づき>

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける。

- 家族や仲間の変化に敏感になったり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

<傾聴>

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

<つなぎ>

早めに専門家に相談するよう促す。

- 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- 治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

<見守り>

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずにやさしく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

辛くなったとき、苦しい時は、一人で悩まないで、あなたの気持ちを話してください。