

9月10日から16日は自殺予防週間



毎月11日は「人権を確かめあう日」です

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、国や地方公共団体が連携して、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、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ときの対応方法等について、広く国民の理解を深めることを目的に、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」として内閣府が設定しています。

昨年、奈良県では262人(警察庁調べ)が自殺で亡くなりました。原因はさまざまですが、多くの人は悩みを一人で抱え込み自殺に追い込まれています。本市の自殺による死亡者数は下表のとおりです。

宇陀市の自殺死亡者数

	H20	H21	H22	H23
男	5	10	4	6
女	6	3	2	2
総数	11	13	6	8

男性では40歳～60歳代の中老年層、女性では60歳以上の高齢者の割合が高くなっています。また、自殺率(人口10万人当たりの自殺者の割合)は県内でも高い水準にあります。

かけがえのない人の大切な心と命のためにできることから始めましょう

「眠れていますか?」「元気がないけど大丈夫?」「何か力になれることはない?」「どうしたの? なんだかつらそうだけど」「何か悩んでいるの?よかったら話して」身近に悩んでいる人がいたら寄り添うように声をかけてみましょう。

皆さんの力で大切な命を守ることができます。この週間にあわせ、自殺予防について皆さんも考えてみませんか。あなたの力で救える命があります。



◇気づき… 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する、周りへのサインに気づきましょう。

◇聴く… 話してくれた悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を受け止めましょう。

◇つなぎ… 心の病気や社会的な問題などを抱えているならば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携をとりましょう。

◇見守り… 身体や心の健康状態について声かけして、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じて身体や心の負担が減るように配慮し、専門家に相談しましょう。

宇陀市の取組

市では、「ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画」の中で、うつ病や心の病気の予防についてさまざまな取組をしています。

※相談窓口を掲載している電話番号一覧表や、心の健康に関するパンフレット等を用意しています。ひとりで悩まず、まずは相談してください。

室生福祉保健 交流センター 0745-92-5220	市役所介護福祉課 0745-82-3675	相談支援センター 心境 0745-82-0350
桜井保健所 精神保健難病係 0744-43-3131	(社福)奈良いのちの 電話協会 0742-35-1000	なら自死遺族・ こころのほっとライン 0744-46-5563
内閣府自殺対策ホームページ http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html		