

大切にしましょう あなたのいのち

福島県では、3月の1か月間を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止のための普及啓発活動に取り組んでいます。

この取り組みにより、自殺や心の健康について理解を深め、偏見をなくすことを目的としています。

◆他人事じゃない！自殺は身近な問題です！！

・令和5年の一年間で**全国で21,818人**、**福島県内では390人**の方が自殺で亡くなっています。

・令和4年と比べて、**全国では63人減少**しましたが、**福島県は10人増加**しました。
全国の自殺者数は、2年ぶりに**減少**しました。

・男女別では、全国で**男性が前年に比べ108人増え**、**昨年に引き続き増加**しました。
女性は前年に比べ171人減りましたが、**コロナ禍前よりは千人近く多い人数のまま**となっています。
年代別では昨年と変わらず**50代、40代の順に多い**ですが、**児童生徒も507人と、過去3番目に多い**状況でした。

・自殺で亡くなる方は、一年間の中では、**3月が最も多くな**っています。

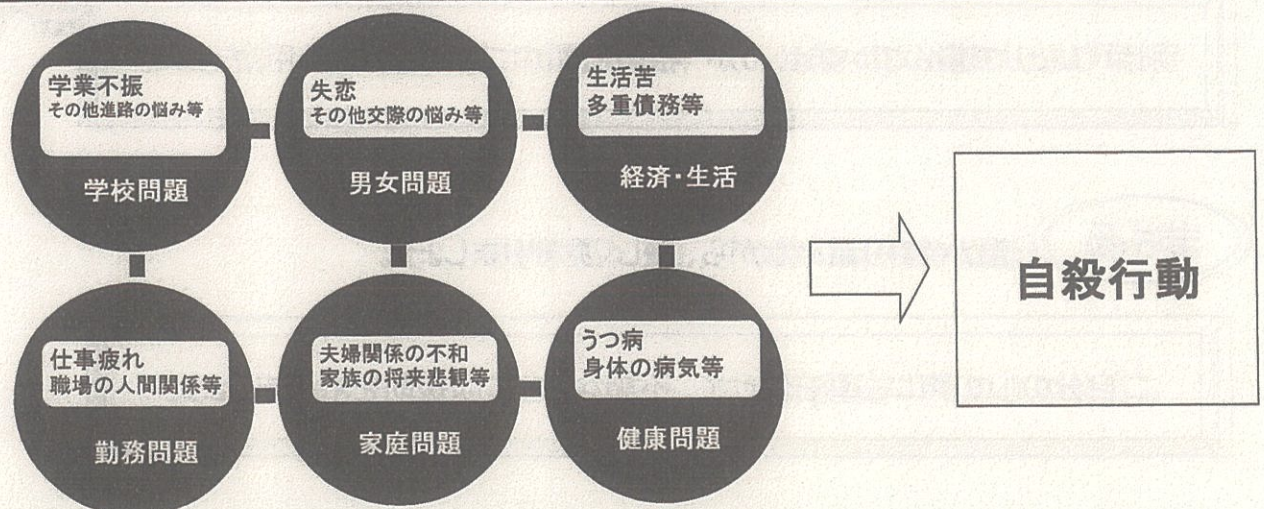
※3月は決算期や生活環境が変わる時期であること、天候が不安定になることが多く、
気圧の変化が精神面に影響を及ぼすことなどから、**精神的負担が大きくなりやすい月**でも
あるので、無理をしないことが大切です。

(*警察庁統計:令和5年の集計<12月は速報値>)

※速報値も含めての集計のため、確定後の数値と差異が生じる場合もあります。

◆自殺の原因・背景について

自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



◆自殺予防はともに生活する私たちみんなが取り組む必要があります！

心の負担は、様々な生活の問題と切り離せないものです。

自殺予防に大切なこと… (1)社会的な取り組み～「制度・慣行の見直し」、「相談・支援体制の整備」

(2)医療機関への受診～「うつ病などの適切な治療」

(3)周囲のサポート～「本人の不調に気付く」、「専門機関につなぐ」、「温かく見守る」

(※裏面もご覧ください。)

あなたの「声かけ」で救える「いのち」があります

気づく

:いつもと様子が違うことに「気づき」、声をかけてください。

～自殺を予兆するサイン(自殺予防の十か条)～

- ①うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む・自分を責める・仕事の能率が落ちる・決断できない・不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒の量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、仕事で大きな失敗をする、職を失う
- 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(例えば職・地位・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自殺未遂におよぶ

つなぐ

:早めに専門機関などに相談するよう促してください。

別添「ひとりで悩んでいませんか 相談機関のご案内」をご活用ください。

まもる

:温かく寄り添いながら、優しく見守りましょう。

ご自分の心の声にも耳を傾けて、不調なときには援助を求めましょう。

お花と野菜の種を自殺対策月間キャンペーンの一つとしてお配りします。
ぜひご家庭で蒔いてください。お花は心の癒しとなります。
また野菜に含まれる葉酸や抗酸化ビタミン(ビタミンCやカロテン)は自殺の危険因子として知られている「うつ」に対して予防的に働くことが報告されています。
きれいなお花と野菜を育て、心と体に栄養を与えましょう。