

# あなたや大切な方のところは元気ですか...?

3月は自殺予防強化月間です。

日本における自殺者数は毎年約2万人おり、福島県でも毎年約300人の人々が自殺で命を落としています。

特に3月は自殺者数が多い傾向にあります。理由としては、就職や人事異動、進学、引っ越しなど生活環境の変化が大きいことが考えられます。また、多くの企業の決算期に当たり、仕事上や経済的な問題を抱える人が増えることも要因と考えられます。

ところやからだの不調があればひとりで悩まず、周りや支援機関に相談してみてください。

また、あなたの周りに「以前と比べ、元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる方がいませんか。そんなところやからだの不調に『気づき』必要な支援への『つなぎ』が一人の尊い命を守ることに繋がります。

① **気づき** 周りの人の悩みに気づいて、声をかけましょう

② **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

③ **つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促しましょう

④ **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう



適切な対応にはいくつかポイントがあります。避けたい対応と、適切な対応を確認し、より適切な接し方ができるようにしましょう。

## × 避けたい対応例

- ◆ 安易な、根拠のない励まし  
例：「元気ださないと」  
「気持ちの持ちようだよ」
- ◆ 相手を否定する、価値観を押しつける  
例：「弱気になったら負け」
- ◆ 相手を説教、叱責する  
例：「頑張りが足りないのでは？」  
「死ぬなんて言っちゃダメ」
- ◆ 他人との比較  
例：「〇〇さんはもっと大変だよ」

※このような対応をしてしまうと、  
悩んでいる人は  
「自分の状況が理解されない」  
とってしまうこともあります。



## ○ 適切な対応例

- ◆ 悩んでいる様子に気づく  
例：「最近、元気がないけどどうしたの」
- ◆ 心配していることを伝える  
例：「元気なさそうだから心配した」
- ◆ 相手の話を聞く姿勢（傾聴）  
例：「良ければ話して」  
「話してくれてありがとう」
- ◆ 相手の状況を認める  
例：「それはつらいね」  
「大変だったね」

※本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう。



裏面 うつ病チェックシート、相談窓口一覧

# うつ病チェックシート

自殺の多くは多様かつ複合的な原因や背景を有していますが、中でもうつ病は自殺と関連深い要因の一つであるといわれています。うつ病の自己チェックやうつ病のサインに気づいたら、早めに受診や相談機関につなぎましょう。

## うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だとは思えない
  - わけもなく疲れたような感じがする
- ※このうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。




## うつ病のサイン（周囲が気づく変化）

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

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

## ＊ 相談窓口一覧 ＊

～ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください～

相談内容	相談窓口・相談機関	連絡先	相談受付時間
こころの健康・ひきこもり・アルコール・薬物やギャンブル等の依存問題・精神障害者の医療・社会復帰等に関する相談	福島県東北保健福祉事務所 障がい者支援チーム ※福島市在住の方は福島市役所にご相談ください。	024-534-4300	月～金曜日 8:30～17:15
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	
こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどさまざまな悩み相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金曜日 9:00～17:00 18:30～22:30（受付は22時まで）
	福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00～22:00 毎月第3土 22:00～翌日10:00
	岩手・宮城・福島専用よりそいホットライン	0120-279-226	24時間 365日
自殺を考えると苦しい思いを聞きます	東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00～深夜2:30 （月曜日 22:30～深夜2:30） （火曜日 17:00～深夜2:30）
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00
SNSによる相談  ※右記の連絡先はLINEのIDについて記載しています。その他SNS及びウェブチャットの連絡先については「厚生労働省HP/自殺対策/SNS相談」をご覧ください。	LINE相談 「こころつなぐ@福島」	ID検索@228dnon 	毎日 18:00～22:00まで （受付は21:30まで）
	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク 「生きつらびっと」	ID検索@yorisoi-chat 	月～日曜日 8:00～22:30（22時まで受付）
	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア 「こころのほっとチャット」	ID検索@kokorohotchat 	〈毎日〉 第1部 12:00～15:50（15時まで受付） 第2部 17:00～20:50（20時まで受付） 第3部 21:00～23:50（23時まで受付） 月曜日 4:00～6:50（6時まで受付）  〈毎月1回〉最終土曜日から日曜日 24:00～翌日5:50（5時まで受付）

「ひとりで悩んでいませんか 相談機関のご案内」精神保健福祉センター発行より一部抜粋  
「まもろうよ こころ」厚生労働省ホームページより一部抜粋  
※対応時間が変わることがありますので、電話する際にご確認ください。



福島県東北保健福祉事務所 障がい者支援チーム（令和6年3月）