自殺を防ぐために

自殺に追い込まれた方は、いろいろな悩み（心身の病気などの健康問題、経済的な問題、仕事上の問題など）を抱え込んで、精神的に抑うつ症状からうつ病を発症し、精神的に余裕がなくなり、物事の判断ができにくくなり、その結果自殺が唯一の解決法だと思うようになると言われています。多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言うことができます。

誰かに相談し、適切な相談機関につながることで、抱えている悩み・問題の解決につながることが期待されます。また、解決できない悩みでも、話を聴いてもらい、心の負担感の軽減につながるとも言われています。

また周りの人が「食事の量が減った」「眠れていないようだ」「ため息が目立つようになった」「あまりしゃべらなくなった」など、いつもと違うと気づいてあげることが大切です。

自殺につながるサインや状況（自殺予防の10カ条）

1. うつ病の症状がみられる。
2. 原因不明の身体不調が続く。（気分が沈む、自分を責める、判断ができない、不眠が続く）
3. 酒量が増す。
4. 安全や健康が保てない。
5. 仕事の負担が急に増える。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. 本人にとっての価値のあるもの（職・地位・家族・財産）を失う。
8. 重度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

自殺の危険を示すサインに気付いたら声をかけ、本人の気持ちを尊重しながら話を聴きましょう。また、必要に応じて専門の相談機関を紹介してください。

相談窓口

[自殺｜高知県メンタルヘルスサポートナビ (kochi.lg.jp)](https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental/suicide/)

東洋町役場　住民課　℡0887-29-3394