

身近な人に声かけを

皆さんは、最近、よく眠れていますか。

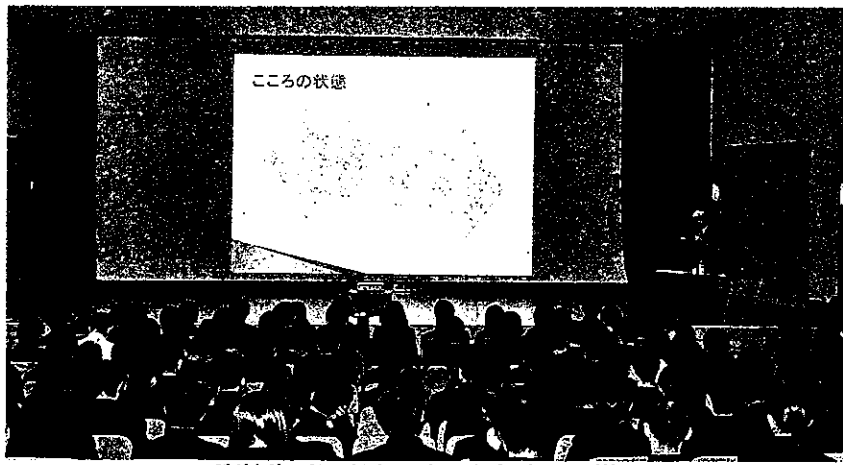
自殺を図った人の中で、「うつ」を患っていた人は少なくありません。しかし、うつ症状には本人が自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。

そのようなうつの症状の中で、最も自覚しやすいものは不眠です。「なかなか寝つけない」「普段より早く目が覚める」「一晩眠っても回復感がない」など、不眠の背後には、うつ病などの心の病気が潜んでいることがあります。「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れているのに眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけの医師や専門機関へ相談してみてください。

わが国の年間自殺者数は、一昨年、十五年ぶりに三万人を下回りました。二〇一三年も引き続き減少しましたが、依然として約二万七千人もの大切な命が自

いきいきライフ

自殺予防のために



高校生メンタルヘルズセミナーの様子

殺で失われています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、その背景には、状況などが複雑に関係してほとんどの場合、経済・生

活問題や健康問題、家庭問題のようなさまざまな悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」といえます。二年一月に内閣府が実施した意識調査によると、約23%の人が「今まで本気で自殺したいと思ったことがある」と回答するなど、今や自殺の問題は誰もが当事者になり得る重大な問題となっております。

わが国の年代別の死因順位を見ると、二十歳から三十九歳の各年代で死因の第一位は自殺となつていまして、こつとした状況は国際的に見ても深刻であり、十五歳から三十四歳の若い世代で死因の第一位が自殺となっているのは先進国七カ国では日本のみで、死亡率も他の国に比べて高くなつて

います。若年層への対策は国を挙げて課題で、県では本年度から高校生を対象としたメンタルヘルズセミナーを実施しています。セミナーでは、臨床心理士等の専門家を講師として招き、自分が大切な存在であることやストレスに直面したときの対処方法などを学びます。参加した生徒からは、「自分の存在価値や命の大切さを考えることができた」といった感想が寄せられています。

あなた大切な人が、眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、様子がいつもと違う場合、もしかしたら悩みを抱えているかとき、一歩勇気を出して声をかけてあげてください。しっかりと話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、温かく寄り添いながら、じっくりと見守るといった行動を取ることが重要です。

皆さん一人ひとりが、身近な人の「ゲートキーパー(命の門番)」となることで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。

(県障書福祉課)

健康