

ステップ1

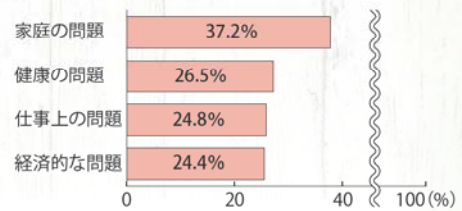
きづく

自殺は誰にでも起こり得ること

市の調査では、およそ5人に1の方が自殺を考えたことがあると回答しています。その原因は、家族の介護や病気のほか、学校や職場の人間関係など、誰でも抱え得る悩み事。自殺は身近な問題だということを普段から意識することが、周りの方の変化に早い段階で気付くことにつながります。

■ 自殺を考えた原因(複数回答)

対象者 自殺を考えたことがあるという方495人



平成30年度第1回市民意識調査より作成

これまでと違う様子を見逃さない

悩みやストレスで心理的に追い込まれていくと、身だしなみに気を配れなくなったり、これまで熱中していたことに興味がなくなったりと、見た目や行動、言葉に変化が表れてきます。特に大きく生活が変わると、心に強い負担がかかるので、いつもより注意が必要です。

■ 大きな生活の変化の例

- 大切な人との別れ
- 転校や転勤
- 自分や家族の病気
- 学業や仕事でのつまずき

こんな様子に気付いたら声掛けを

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(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)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

当てはまる項目が多いほど、その方は何らかの悩みを抱えているかもしれません。「何かあった?」など、声を掛けることが大切です。

■ 注意すべきサインの例



表情が暗く、元気がない

飲酒量が増える

悩んでいる方に気付いたら

心配していることをしっかり伝える

良い例 「最近、元気がなくて心配だったよ」

話を聞き流すことや、安易な助言はしない

悪い例 「とにかく早く元気にならないと、頑張って!」