

# にいかっぷ健康通信 第22号



記事担当：  
保健師 会田

／悩みや不安、ひとりで抱えないで！／

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

あなたの周りに  
こころが疲れている人はいませんか？  
あなた自身はどうですか？

### 自殺対策について知ろう！

令和5年の年間自殺者数は日本では21,837人、北海道では1,052人。

その数は、同年交通事故死亡者数の約8倍になります。近年では小中高生の自殺が増えています。

日本では自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体などが啓発活動をしています。

参考：厚生労働省・警察庁ホームページ

### こころの不調のサイン

#### からだ

- 不眠、悪夢で苦しんでいる
- 食べる量（体重）が減った、もしくは増えた
- 元気がなく疲れている
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

#### こころ

- 自信を失っている
- やたらに自分を責める
- 人付き合いを避けるようになった
- 不安感が強く、否定的なことばかり口にする
- 死にたい、消えたいと言う

これらの症状が2週間以上、頻繁に続く場合は、うつ状態が心配されるので、早めの受診をお勧めします。

人が自殺しようとする時、その多くが"うつ状態"にあります。うつ状態になる原因のほとんどが"疲労"によるものと言われています。

家族・仕事・お金のことなど、日々過ごす中で生じる様々な疲れが積み重なって、自覚のないまま心を消耗させていきます。

裏面へ



# 主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の  
サイトをご確認ください



ひと、暮らし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な  
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



一人で悩まず、  
ご相談ください

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 0146-47-2113

## #いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



## よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



## いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

[https://www.inochinodenwa.org/?page\\_id=267](https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267)



## チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



## こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は  
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」  
等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

検索

