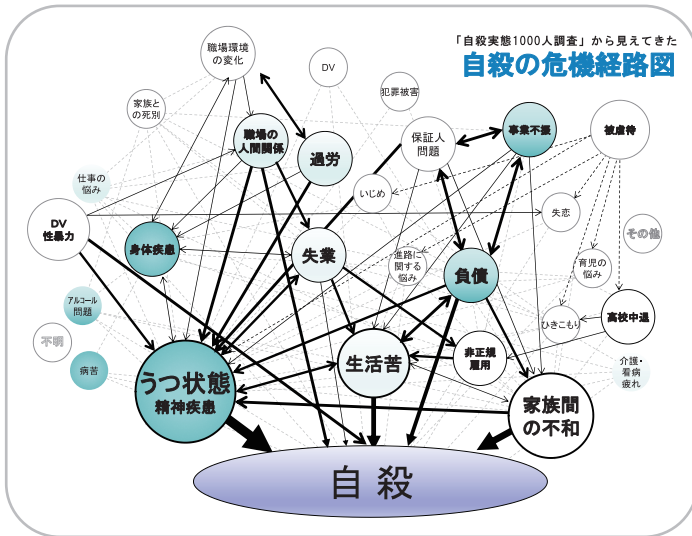


自殺の危機要因と危機経路

自殺は、様々な要因が連鎖して引き起こされており、それらの要因の連鎖のプロセスを自殺の危機経路といいます。「自殺実態白書 2013」によると、自殺の直接的な要因では「うつ状態（精神疾患）」が最も大きくなっていますが、「うつ状態」になるまでには複数の要因が存在し、連鎖しています。

また、自殺の危機経路は、性、年齢、職業等の属性によって特徴が異なることが明らかになっていますが、自殺した人は平均すると3.9個の要因を抱えており、自殺に至る理由や原因、動機は決して単純でないことが分かっています。



○の大きさ…要因の発生頻度 ・矢印の太さ…要因と要因の連鎖

資料：NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク 自殺実態白書 2013

memo

うつ病とは？

あなたやあなたの大切な人のために
まずはうつ病を正しく理解しましょう。

うつ病のサイン

特別な病気ではなく、誰にでもかかる可能性があります。

うつ病とは、気分が沈んで、物事に興味や関心がなくなり、やる気がなくなって、その状態から抜け出せなくなる病気です。心の弱さや怠けではありません。心配、孤独感、過労などのストレスが続くと、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れて、発症するとされています。

うつ病の原因

誰もがかかる病気ですが、責任感が強く仕事熱心でまじめな性格の人は要注意！

うつ病は、心配、孤独感、過労などのストレスと、個人の性格や行動が相互に関係し、脳内の神経伝達組織のバランスが乱れるために起こるとされています。性格面からみると、まじめ、責任感の強い人はストレスを受け止めやすく、うつ病にかかりやすいといえます。

こころのセルフチェック

最近2週間のあなたのご様子で、あてはまる項目はありますか？

- 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思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

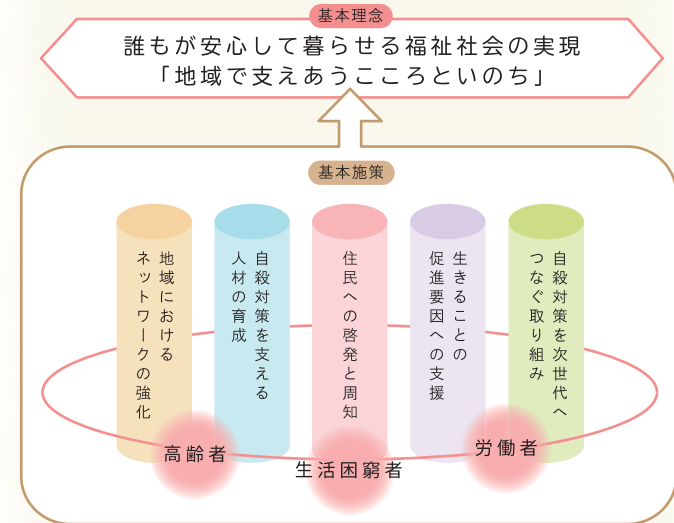
判定

上記5項目のうち、**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ちになったり毎日の生活に支障**が出たりしている場合には**うつ病**の可能性があります。
裏面の相談窓口もしくは医療機関などに相談してください。

資料：厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

稲美町の自殺対策の取り組み

稲美町では、自殺対策を総合的に推進するための基本理念と基本施策を次の通り設定しました。また、稲美町の課題に基づき、重点対象を「高齢者」、「生活困窮者」、「労働者」とし、様々な関連事業・施策において支援を展開していきます。



【基本施策の概要】

1 地域におけるネットワークの強化

町、関係団体、民間団体、企業、住民等がそれぞれの果たすべき役割を明確化、共有化したうえで、相互の連携・協働を強化します。

2 自殺対策を支える人材の育成

保健、医療、福祉、教育、労働その他関係機関等の職員等、住民に対して、誰もが早期の「気づき」をおこなうことができるよう、ゲートキーパー養成研修等の機会を確保します。

3 住民への啓発と周知

窓口・つどいの場等において、様々な媒体による周知・啓発を推進します。

4 生きることの促進要因への支援

窓口・健康づくり・学校現場等において「生きることの促進要因」への支援を推進します。

5 自殺対策を次世代へつなぐ取り組み

児童・生徒への心の教育を推進するとともに、子どもの頃から命の大切さやSOSの出し方に関する教育をおこなうことで、個々人の中で自殺という選択肢がなくなるよう努めます。