

# 3月は自殺対策強化月間です

## 年間自殺者数

# 15年ぶりに3万人を下回る

自殺者は15年ぶりに3万人を下回ったが、依然として高止まり

警視庁は平成24年の年間自殺者数が27,768人だったと発表しました。年間自殺者が3万人を下回ったのは平成9年以来15年ぶりのことです。平成18年に自殺対策基本法が施行されて以来、自治体や民間団体などが防止策を講じたことにより、徐々に減少してきたと考えられます。しかし、依然として高止まり状態が続いていることに変わりはありません。

## 若年層の死因のトップは自殺

若手社会人として社会を牽引する世代である15歳から39歳までの死因の1位が自殺となっています。動機として最

も多いのは、病気や障がいなどの「健康問題」、次に失業や倒産、多重債務、長時間労働などの「経済・生活問題」、「家庭問題」と続きます。特に20歳代以下の「就職失敗」が平成21年度を境に急増しています。

がさまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、正常な判断能力を失っています。自殺企図者のうち75%が精神障がいを発症しており、その中でもうつ病の割合が約半数近くを占めています。

## うつ病は治療できる

うつ病は、有効な治療法が確立されていることから、うつ病対策により自殺予防の効果を上げています。うつ状態にある人の早期発見、早期治療の取り組みが重要なのです。

## 自殺の背景にあるうつ病

中高年層の自殺者数は依然として多いものの、自殺割合は減少傾向にあります。代わって若年層の自殺者数は増加傾向にあり、特に学生・生徒等の平成23年の自殺者数は一千人を超えて、新たな問題として深刻さを増しています。



# 誰でもかかる可能性のある「うつ病」

## うつ病チェックリスト

これらの症状に多く当てはまる場合は「うつ病」の可能性があります。サインを見逃さず、早めの相談が大切です。

### 自分で気づく変化

#### こころに現れやすいサイン

- 気分が沈んだり、イライラする
- 何ごとにも興味がわかず、楽しめない
- 集中力や思考力が低下する

#### 身体に現れやすいサイン

- 疲れやすく、だるい
- よく眠れない、朝早く目が覚める
- 食欲がない、食べものがおいしく感じない



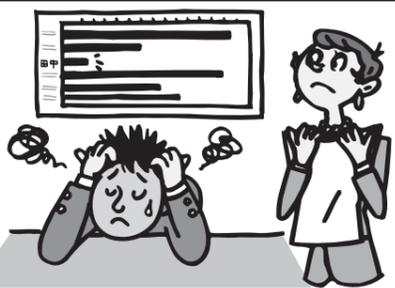
### 周囲が気づく変化

#### 家族

- 表情が暗く、元気がない
- 外出や友人との交流が減った
- 飲酒の量が増えた

#### 職場

- 作業が遅くなり、ミスが増えた
- 遅刻、早退、欠勤が増えた
- コミュニケーションを避けがちになった



うつ病のサインは心だけでなく、身体にも現れます。自分も周りの人もサインを見逃さないことが大切です。

## 自分はいづつ病かなと思ったり

気になる症状が長く続くようであれば、専門の医療機関に相談することをお勧めします。身近なかかりつけ医に相談することで解決する場合もあります。最近では医療機関の横のつながりも充実しているため、適切なアドバイスを受けたり、病院を紹介してもらうこともできます。一人で抱え込まずに、まずは相談してください。

## 身近な人がうつ病かもしれないと思ったら

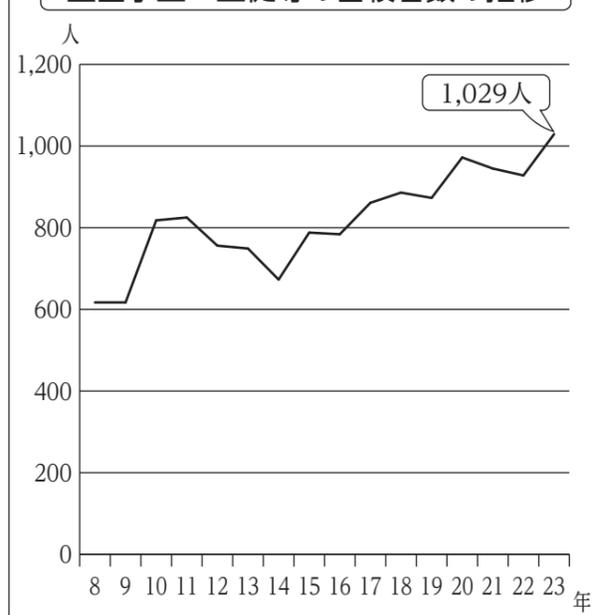
まずは声を掛けてみてください。相手の言葉に耳を傾け、つらい気持ちを聞いてあげてください。そして、深刻な状況になる前に医療機関や専門機関に相談するよう勧めることが大切です。一緒に相談に行くことを提案してみるのも良いかもしれません。

## 心の健康に関する相談をお受けしています

・地域活動支援センター「みどり」  
受付時間 午前9時30分～午後4時30分(平日のみ)  
住所 花見が浜1の5の1  
☎34・9750(面接は要予約)  
面接・電話相談は無料です。本人だけでなく、家族・友人からの相談も受けています。気軽に相談ください。

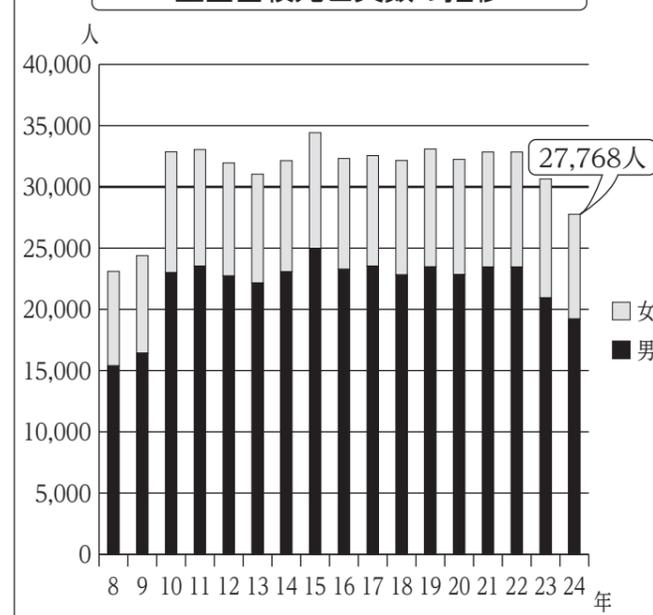


全国学生・生徒等の自殺者数の推移



(学生・生徒等：未就学児童・小・中・高・大学生・専門学校生)

全国自殺死亡実数の推移



(資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成)

# つらいこと、苦しいこと話してみませんか。その 気持ちを誰かに伝えるだけでできっと楽になります。

## 県などの相談窓口

いのち・こころのなやみ		
窓口の名称	電話番号	相談日時
ふくおか自殺予防ホットライン	092・592・0783	年中無休・24時間対応
福岡いのちの電話	092・741・4343	年中無休・24時間対応
心の健康相談電話	092・582・7400	月・金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 (祝日を除く)
宗像・遠賀保健福祉環境事務所 (こころの健康相談)	0940・36・2473	8:30～17:15 (土・日曜日・祝日を除く) ※面接は要予約

※曜日、時間等は変わることがあります。(平成25年3月現在)

## 講演会

# こどもたちを支えるために

一人でも多くの方が養護者や子どもを見守る支援者になっていただければ…。精神疾患や乳幼児期の心身のあり方、適切な関わり方の理解を深める講演会を開催いたします。どなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください(要申込)。

～若者の心の病について考える講演会～

# 3月24日(日)

13:00 受付  
13:30 開始  
15:30 終了予定



講師：森 崇 医師  
(北九州津屋崎病院 青春期内科)

名古屋市立大学医学部卒業後、九州大学心療内科に入局。福岡家庭裁判所の医務官として勤務し、非行少年達の診療をしていた。



その後、福岡教育大学教授を経て、北九州津屋崎病院に「思春期」と「青年期」が合体した全国唯一の『青春期内科』を設立した。

九州思春期研究会顧問  
日本思春期学会顧問  
福岡県青少年アンビシャス運動推進本部員

会場 ふくとぴあ(3階 らくらくルーム)  
参加費 無料  
定員 70人  
託児 子ども一人につき300円  
(6カ月以上～就学前 ※3月14日までに下記問い合わせ先まで要予約)  
申込 市福祉課(福岡庁舎)  
☎43・8189  
FAX34・3881

## 市の相談窓口 〈市外局番 0940〉

くらしと生活(法律、行政、生活)			
窓口の名称	電話番号	相談日時	相談場所
無料法律相談	43・8106 (生活安全課)	生活安全課(開庁時8:30～17:00)で紹介状の交付を受け、古賀・むなかた弁護士センターに予約してください(1人30分)。	(紹介状受付) 福岡庁舎
行政相談	43・8106 (生活安全課)	第2水曜日(祝日を除く) 10:00～15:00	ふくとぴあ
消費生活相談	43・8106 (生活安全課)	月・水・金曜日 9:00～16:00	福岡庁舎
生活保護相談	43・8188 (福祉課)	開庁時 8:30～17:00	福岡庁舎
心配ごと相談	34・3341 (社会福祉協議会)	第2・4水曜日 10:00～15:00	ふくとぴあ

## 女性・人権

窓口の名称	電話番号	相談日時	相談場所
女性のための無料法律相談	43・8116 (男女共同参画推進室)	年4回(5・8・11月・2月) 13:00～16:45 (4人/回、45分/人) ※要予約。具体的な日程については、問い合わせください。	福岡庁舎
ふくつ女性ホットライン	【直通】092・401・5353	毎日 10:00～17:00 (木曜日は19:00まで) ※12/29から1/3、祝日は休み(担当課:男女共同参画推進室)	-
人権相談	43・8129 (人権政策課)	第4水曜日 10:00～15:00	ふくとぴあ

## 子ども・子育て

窓口の名称	電話番号	相談日時	相談場所
児童生徒に関する相談	52・2954 (学校教育課)	開庁時 8:30～17:00	津屋崎庁舎
家庭児童相談	43・8218 (子ども課)	開庁時 9:00～17:00	福岡庁舎
子育てなんでも相談	35・8382 (子育て支援センター)	火～日曜日 8:30～17:00 (月曜日・第2土・日曜日・祝日を除く) ※12/28～1/3は休み	ふくとぴあ
母子自立支援相談	43・8218 (子ども課)	開庁時 9:00～17:00	福岡庁舎
すくすく相談	34・3352 (いきいき健康課)	年6回 13:30～16:00 ※「ことばの相談」は要予約。詳しくは、問い合わせください。	ふくとぴあ
発達相談	34・3352 (いきいき健康課)	開庁時 8:30～17:00 ※面接は要予約。	ふくとぴあ

## 健康・福祉(障がい者、高齢者、こころ・からだ)

窓口の名称	電話番号	相談日時	相談場所
身体障害者相談	43・8189 (福祉課)	第4水曜日 10:00～12:00	ふくとぴあ
高齢者の総合相談	43・0787 (地域包括支援センター)	月～土曜日 8:30～17:30 (祝日を除く)	みずきの郷
	43・8120 (高齢者サービス課)	開庁時 8:30～17:00	福岡庁舎
高齢者の相談窓口	津屋崎 52・6110	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)	津屋崎園
	福岡中央 43・6660	月～土曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)	福岡ゆーあいの会
介護保険相談	43・8192 (高齢者サービス課)	開庁時 8:30～17:00	福岡庁舎
高齢者福祉相談	43・8298 (高齢者サービス課)	開庁時 8:30～17:00	福岡庁舎
保健相談	34・3352 (いきいき健康課)	開庁時 8:30～17:00	ふくとぴあ
なんでも心の健康相談	34・3351 (いきいき健康課)	第4月曜日(第4月曜日が祝日のときは問い合わせください) 14:00～16:00 1時間/1名(1回2人まで) ※毎月第3木曜日までに電話予約が必要です。	ふくとぴあ