

「自殺予防」


かけがえのない人を失わない為に
私たちができること

こんなサインに気づきませんか？

【自殺のサイン】

次のようなサインを数多く認める場合は、
自殺の危険が迫っています。

①うつ病の症状がある

 不眠が続く、食欲がないなど、うつ症状に早く気づき、適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。
(p.5をご覧ください)



②原因不明の身体の不調が長引く



③酒量が増す



④安全や健康が保てない



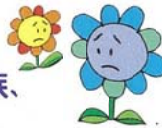
⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う



⑥職場や家庭でサポートが得られない



⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う



⑧重症の身体の病気にかかる



⑨自殺を口にする



⑩自殺未遂におよぶ



参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

自殺のサインに気づいたとき 私たちができること

本人の話に耳を傾けて話を聴くことが大切です。そして早い段階で受診(治療)や相談に結びつける必要があります。

家族

友人

地域

職場



よりよい解決のために専門家に相談しましょう。

相談窓口一覧

へご相談ください。

あなたひとりで抱え込まないでください。もし、サインに気づけなかったとしても、自分を責めないでください。自死遺族の方に対する相談窓口もあります。



自殺を考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いており、助けてほしいというサインを発しています。人の命は、かけがえのないたった一つしかありません。私たち一人ひとりが生きることを大切にし、ともに支え合って、すべての人が生きがいの持てる社会を作る努力をすることが大切です。

「平成19年7月 愛知県自殺対策推進協議会」