



# こころとからだのサインに気づいて下さい！

自死を図る人の9割は、何らかのこころと体の不調や病気（うつ病など）を抱え、周囲にサインを出しているといわれています。うつ病は15人に1人がかかる身近な病気です。早めに気づき、対応することが大切です。

## こころの健康自己チェック票

次の項目で「2週間以上、ほとんど毎日、ほとんど一日中」  
続いているものがあれば○、そうでないものには×をつけてください。

- 1 気分が沈み込んだり、ふさぎこんだ状態が続いている。悲しくなったり、減入ったり、落ち込んだ状態が続いている。 
- 2 仕事や趣味など、普段やっていた事に興味をもてなくなった。何をしても楽しめない。 
- 3 いつも食欲が落ちている。減量していないのに体重が減ってきている。  
/いつもより食欲が増えている。食欲が非常に増進して体重が増えている。
- 4 よく眠れない。夜中に何度も目が覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。ぐっすり寝た感じがしない。  
/眠気が強くて、毎日眠りすぎている。 
- 5 話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。周囲の人からもそれを指摘される。  
/じっとしてられず、動き回っていたり、座ってられないことが多い。
- 6 いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。日常的なことにも時間がかかる。気ばかり焦るが、気力がでない。億劫で仕方ない。
- 7 自分は価値のない人間だと感じる。悪い事をした、人様に申し訳ないと、自分の事を責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。
- 8 物事に集中できない。考えがまとまらない。物事を決めることができない。新聞やテレビを見ても内容が頭に入ってこない。 
- 9 死について何度も考える。気持ちが沈み込んで、自殺の事を何度も考える。自殺を計画した事や企てたことがある。

「粟田主一他編 うつ高齢者のための地域ケアプログラム—仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業—」より

上に挙げた項目のうち、**あてはまるものが①②のどちらかを含み合計2つ以上あり、**  
そのためにつらい気持ちになったり、日常生活に支障がでている場合には、思っているより大変な状況にあることも考えられます。早めに専門機関に相談しましょう。

# つながりを信じて

～あなたと生きたい人がいます～

宮城県では、毎年多くの方が自ら命を絶っています。その一人ひとは、かけがえのない大切な人です。そして、一人の自死（未遂）は、家族や友人など、身近な人たちに深刻な影響を与えるといわれています。だからこそ、みんなで命について考えることが大切なのです。



宮城県精神保健福祉センター  
(宮城県自死対策推進センター)

## 自死の背景 ～自死は追い込まれた末の死～

自死は、個人の問題と思われてきましたが、実際は生活問題や健康問題、家庭や学校、職場での人間関係の悩みなど様々な要因が複雑に絡みあって、こころや体に不調をきたして起こる、「追い込まれた末の死」といえます。

# ひとりで悩まないで!! まわりの誰かに相談してみませんか?

## 宮城県の現状

宮城県では、毎年400名前後の方が自死によって亡くなっています。世代としては働き盛り世代から高齢者の方の自殺者数が多く、職場での悩みや生活苦、過労、身体疾患などから自死に至ることが多いとされています。<sup>※)</sup>

出典 ※)宮城県自死対策計画

### こころとからだの健康

現代はストレス社会といわれています。最近、「眠れない」「力がわかない」と感じることはありませんか? ストレスを溜め込むと、こころや体に不調をきたし、うつ病を発症することがあります。こころと体のサインに早めに気づき対応することが大切です。誰かに話をしてみませんか。

※裏の自己チェック票をご参考ください。

### 子ども・青少年

「いじめられている」「学校に行けない」友人関係のトラブル、ひきこもり、家庭内暴力などで悩んでいませんか? 相談先はいろいろあります。

### 生活・経済問題

「トラブルに巻き込まれた」「借金を負ってしまった」「失業した」「生活費が足りない」など、生活・経済問題で困っていませんか? 多重債務の問題を抱えている人も増えていますが、お金の問題は解決できます。

## あたしたちができること

- ためらわずに、まわりの人にSOSのサインをだそう
- サインに気づいたら、声をかけ、ゆっくり話を聴こう
- 早めに相談機関へ相談しよう

### 介護

「休まる時がない」「先が見えない」など、家族の介護に疲れていませんか? ひとりで抱え込まないで下さい。介護する人が疲れないことも大切です。

### 仕事

いじめやパワーハラスメントなどの職場の人間関係の悩みや過重労働などの仕事上の不安を抱えていませんか? 近年では、労働環境の悪化も問題になっています。相談先は職場以外にもあります。職場では話しにくいことも一度ご相談ください。

### 対人関係

夫婦・親子・嫁姑などの家庭内の人間関係、近所づきあい、職場での人づきあいなど、生活上の様々な場面で対人関係の悩みはつきません。人との関わり方や接し方、距離のとり方などで困っていませんか?

### 震災関連

大きな災害は、こころやからだに様々な影響をもたらします。「イライラする」「不安・恐怖感が続いている」「心配事が増えた」などで悩んでいませんか? ひとりで抱え込まず、専門家や相談窓口にご相談してみましょう。

# ほんの少しの勇気が解決の一步となります!

※各相談先については、別紙相談機関等一覧をご覧ください。