

この冬はあっという間に過ぎて行きました。春の訪れも早いようで、柔らかな日差しが心地よいです。今号は、「自殺対策強化月間」についてお知らせします。

### 自殺対策強化月間について

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、3月は自殺対策強化月間となっています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、さまざまな方面で啓発活動や相談事業が実施されます。

### 自殺の状況

全国の自殺者数の年次推移は、平成10年に急増し年間3万人前後を推移していましたが、様々な取り組みがなされるなどあり、平成22年以降は減少傾向となっています。しかしなお、平成30年は20,031人の方が自殺で亡くなられています。

三重県では平成10年に自殺者が急増以来11年連続して年間400人前後でした。平成22年以降減少傾向にありますが、年により増減を認め、平成30年は年間293人の方が亡くなられています。



令和元年度 自殺対策強化月間ポスター



### 自殺の背景

- 自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

病気で働けない  
失業 負債  
**生活苦**

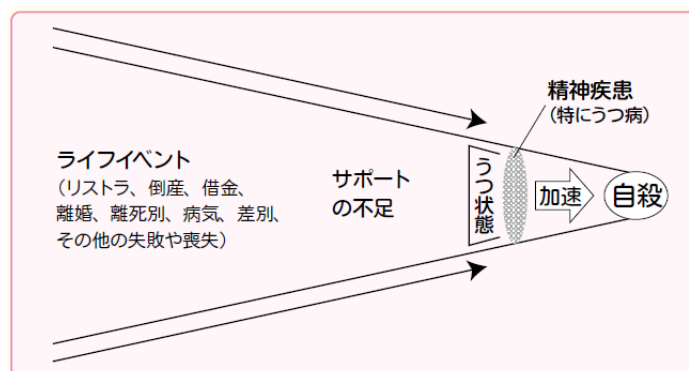
**勉強**  
友人関係

職場の  
**人間関係**

子育て  
介護**疲れ**

自殺の多くは**様々な要因が連鎖**しているといわれています…

- 過去の調査から、自殺時には約 90%の人が、うつ病圏を含む何らかの精神科診断がつく状態であったとも言われています。



資料：「自殺プロセス」張賢徳（『精神雑誌』(2012) 114 巻 5 号）

## 不調のサインは？

こころのサイン： ・イライラする、怒りっぽくなる ・気分が沈む、楽しいことがない  
 ・何をするのにも元気が出ない ・気持ちが落ち着かない、どきどきして心細い  
 ・誰もいないのに声が聞こえる など

からだのサイン： ・体がだるい、重い、疲れがとれない ・心臓がどきどきする、息苦しい、めまいがする  
 ・頭が痛い、ずっしり重く感じる、ズキズキ痛む  
 ・寝つけない、何度も目が覚める ・おいしく食べられない、何も食べたくない など

## こころの健康センターでは県民公開講座を開催しています

こころの健康の普及啓発として、県民の皆様を対象に毎年県民公開講座を開催しています。

令和元年度は、ヒューマンウェルネスインスティテュート 代表・心理学博士の石井朝子先生をお招きして、『マインドフルネス』について、呼吸法など体験も取り入れながらご講演をいただきました。

マインドフルネスは、今の自分に気づき、受容するスキルであるとともに、人間本来有する自己治癒能力としての、こころの力を起動させ、整えるためのスキルと考えられています。マインドフルネスを獲得することによって情動調節がより柔軟になり、またストレス耐性の幅が広がってきます。ストレスな場面においても否定的な感情や物事にとらわれ飲み込まれることなく、いつでも自分を取り戻すことができるような、日常生活の中で役に立つ方法を教えていただきました。

受講された方からは、『不安やストレスを感じたときに、活用してみたい。』『不安や怒りのような負の感情が出る時に、受け流すコトができそう。』といった感想をいただいていた。

県民公開講座のご案内は、こころの健康センターのホームページにも掲載いたしますので、是非ご覧ください。



## わかちあいの会について

自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。安心して語り、聴くことで、同じ思いをした方々と思いを共感することができます。

秘密厳守、無理に話さなくても構いません。

開催日時：原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分

参加費：無料

その他、三重県内には、自死遺族サポート民間団体『ガーベラ会』わかちあいの会もあります。詳しくはこちらからご参照いただけます。 ➡ <http://www.miegabera.jp>

## ひとりで悩まず相談してみませんか

もし不調に気づいても、相談するのに勇気がいるかもしれません。でも、誰かと話すことで安心することもあります。あなたのまわりには、あなたの話しに耳を傾けてくれる窓口があります。ひとりで悩まず相談をしてみませんか。

三重県こころの健康センター(三重県自殺対策推進センター)では、自殺対策強化月間の期間中 3月2日(月)～3月6日(金)13:00～16:00に専門電話相談を開設します。TEL:059-253-7823  
その他の相談窓口はこちらから参照いただけます。



<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36648031909.htm>

こころのケアガイドブック III 専門相談編

3 自殺予防・自死遺族 及びその他の相談

発行:三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!  
こころの健康