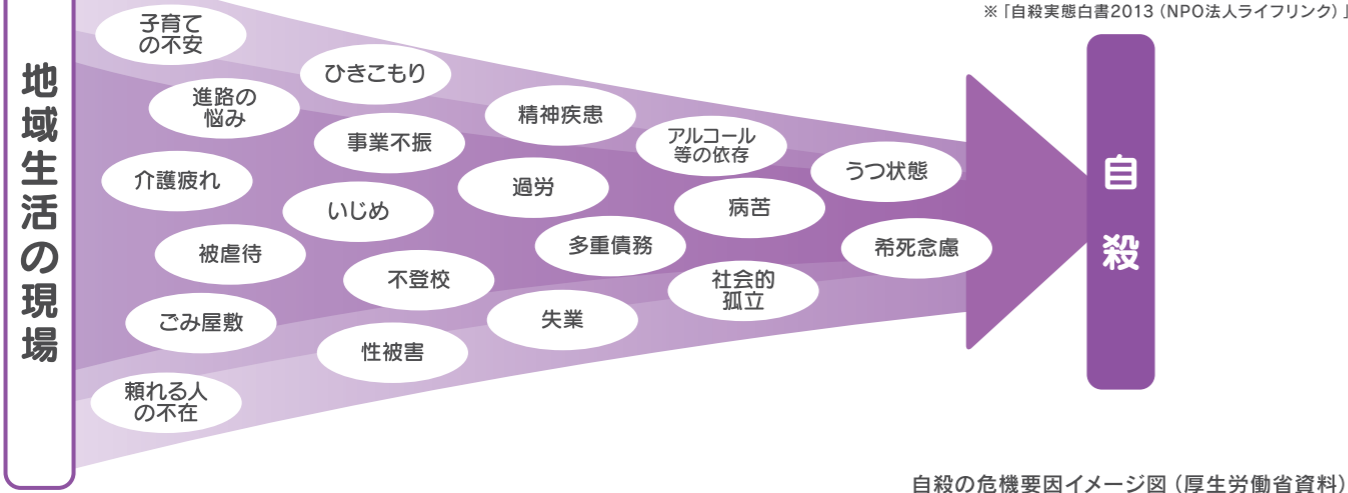


自殺の原因

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。背景には、こころの問題だけでなく、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。自殺は、「誰にでも起こり得る危機」です。

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。

※「自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク）」



自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）

身近な人のこころのサインに気づいたら

自殺を考える人は、しばしばサインを示すことがあります

- 思いつめた様子、うつ病のような症状がみられる
- 以前より、表情が乏しくなった、身なりに構わなくなった
- 他人との関わりを避ける
- 最近、眠れていない、不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている
- 自殺をほのめかす



うつ病って何？ 言葉は聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。多くは時間が経てば回復しますが、以下のような状態が毎日続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。



《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない、よく眠れない
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない

《周囲から見た状態》

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 身なりに構わなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

原因は悲しいことだけでなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活の様々なことがきっかけとなります。うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）へ相談しましょう。

最近、お酒の量が増えていませんか？



お酒はうつ病や自殺との関係も指摘されています。

- 「わかっているけど、お酒をやめられない」と感じる事はありませんか？ 「気分を変えよう」「よく眠れるように…」とお酒に頼りすぎていませんか？
- お酒を飲み続けていると、段々と飲酒量が増え、健康に害を及ぼす可能性が高くなります。
- 自殺した人の約3人に1人の割合で直前の飲酒が認められています。

あなたの命を守るためにも、適正飲酒を心がけましょう。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

- 1 今までに、お酒の量を減らさなければならなかったことがある
- 2 今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある
- 3 今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある
- 4 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある



《アルコール依存症スクリーニングテスト CAGE》

2項目以上あてはまる場合は、依存症の疑いがあります。専門家への相談をおすすめします。