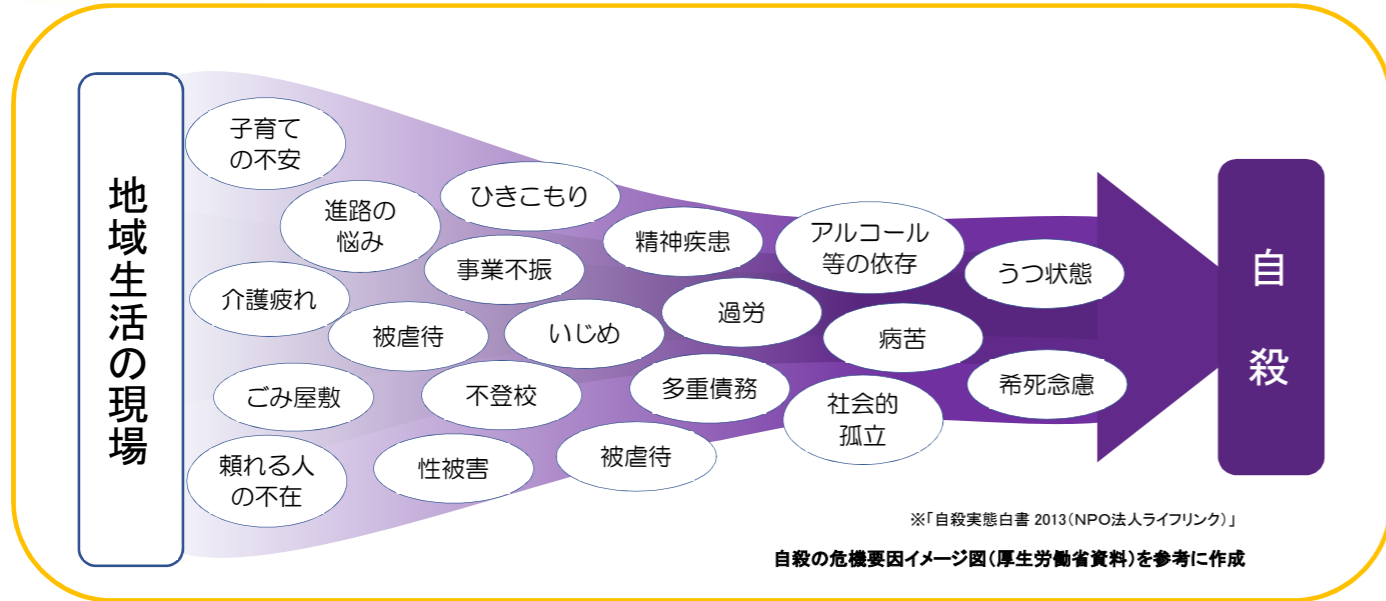


# 自殺の原因

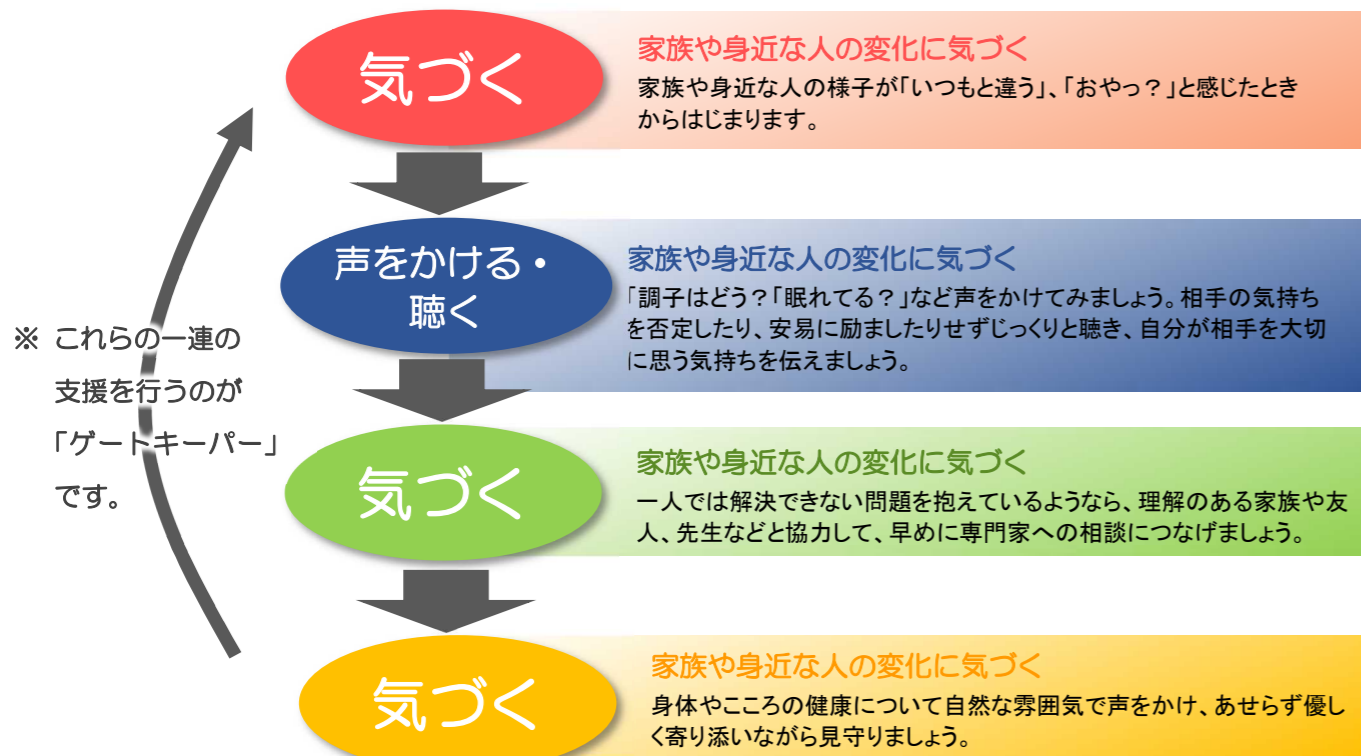
自殺はその多くが追い込まれた末の死です。  
 背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、社会的孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。  
 自殺は、「誰にでも起こり得る危機」です。



# 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

- 思い詰めた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 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2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。



**《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
- 身なりに気を使わなくなった
- 体調不良
- 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

原因は悲しいことだけではなく、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。

# 飲酒と自殺の関係

自殺で亡くなった人の3人に1人は、直前に飲酒していたことが分かっています。

飲酒は、以下のようなことから、自殺を後押しすることがあります。

- こころの視野を狭め、死にたい気持ちを高めてしまう
- 不満や不安などの感情から、自分を攻撃する気持ちになる
- 衝動性が高まって自分の行動がコントロールできなくなる

うつ症状がある人や自殺に傾いている人に、お酒をすすめてはいけません。



アルコール依存症による「こころ・体・生活への影響」から、命に関わることもあります。

## アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

- ① お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 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 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 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、専門家への相談をおすすめします。