

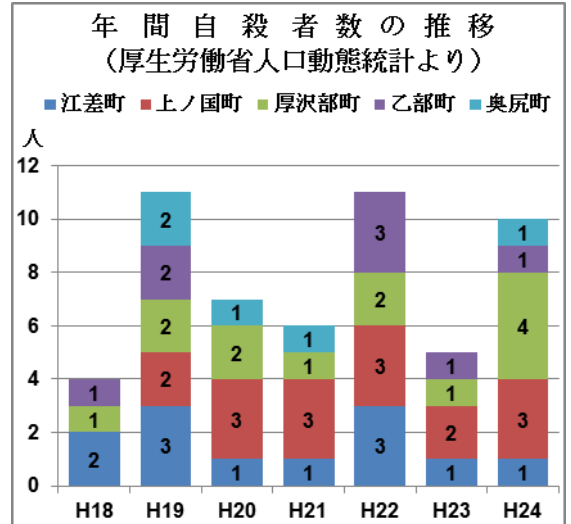
気づいて！心の非常ベル

-Ver. 5-

南檜山の現状

日本では平成25年に2万7千人以上の方（管内5町の総人口以上）が、北海道でも1,300人近くの方～一日当たり3～4人の方～が、自殺で亡くなっています。

『南檜山地域の各町では年間1～4人』、どこの町でもほぼ毎年誰かが自ら命を絶っており、自殺は決して他人事ではありません。



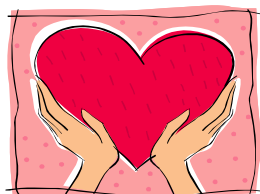
自殺の多くは追い込まれた末の死

自殺の背景として、若者や中高年では、社会とのつながりの減少や役割喪失感、または過剰な負担感などが、さらに高齢者では健康問題に加え、介護・看病疲れ等の要因が複雑に関連しています。自殺者の多くは、亡くなる直前にうつ病などの精神疾患を発症していることも多くあります。

自殺は防げる

自殺を考えている方の多くは、「自らの命を絶つことでしか目の前にある問題を解決できない」と強く思い込んでいます。早期に専門家に相談することで自殺予防につながります。

また、不眠や原因不明の体調不良などいつもと違う変化に気付いたら、すぐに専門家に繋がみましょう！



《自殺のサインに気をつけて!!》

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈んでいる、自分を責めている、仕事の能率が落ちている、決断できないでいる、不眠が続いている)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 飲酒量が増えている
- 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 自殺を口にする(死にたい、生きている意味がない等)自殺未遂に及ぶ

自殺と関係する病気

うつ病

「うつ病は誰でもかかりうる病気」です。脳の中でセロトニンという神経伝達物質が出にくくなり起こります。気の持ちようやなまけ病ではないのです。症状が2週間以上続くようであれば、早めに精神科や心療内科、メンタルクリニックなどを受診しましょう。

【うつ病にみられる症状】

- 悲しい、ゆううつ、気分がしずむ
- 眠れない、夜中や朝早く目が覚める
- 集中できない
- 食欲がない
- 好きなこともやりたくない、面倒くさい
- どこも悪くないのに体がだるい
- 判断や決断ができない
- とにかく自分が悪いと思う
- 死にたいと思う

アルコール依存症

「これではいけない」と解っていてもお酒が止められない、コントロールができなくなり、身体、精神、対人関係に問題を起こしたりする病気です。

お酒の問題以外にうつ病が潜んでいることもあります。

統合失調症

幻覚や妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる思考の障害、興奮、意欲の低下や閉じこもりなどが見られます。

本人は発病を自覚できず、周囲の人が変化に気づくことが多いようです。

ゲートキーパーをご存じですか

体調の変化やどことなく普段とは違う、また、悩みを抱えている方に気づいたら、よく話しに耳をかたむけ、専門家につなぎ、見守りをする「門番」の役割を担う方です。

自殺を未然に防ぐには、周囲の方の理解や協力が大切です。

一人で悩まず、早めの相談、受診を！ 道立江差病院 神経精神科外来

受付時間

●午前 9:00～11:30

●午後（月曜日のみ）

13:00～14:30

☎ 0139-52-0036

	月	火	水	木	金
午前診療	○	○	○	○	○
午後診療	○				



江差保健所精神保健相談（こころの健康相談）

毎月第4火曜日 15:00～（無料相談・予約制*）

※予約は第3木曜日まで

場所：江差保健所

《申込・問合せ》

☎ 0139-52-1053

対応者：道立江差病院神経精神科医師

うつ病、対人関係、アルコール問題、不登校、ストレス、認知症など、こころの健康に関する相談や、本人への接し方、精神科受診の必要性等に対応します。



※電話・来所相談は随時対応

法テラス江差法律事務所

借金問題、会社の倒産、失職、家庭の問題等に弁護士が相談に応じます。

檜山郡江差町字中歌町 199-5

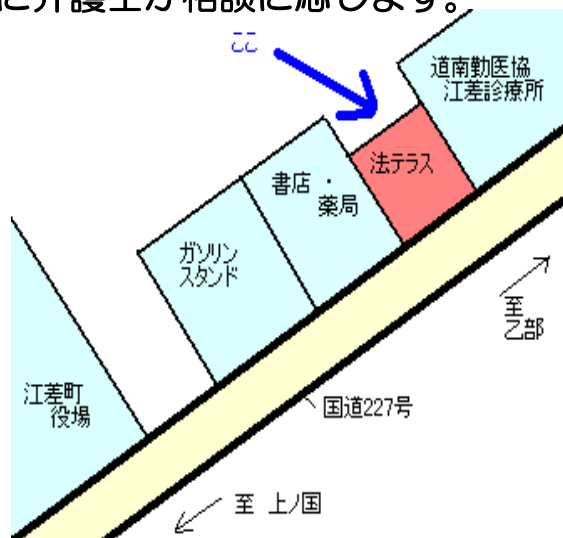
（道南勤医協江差診療所さんのとなり）

電話：050-3383-5563



相談料：30分 5,250円

（資力によっては無料になります）

夜間・土日にも応じます！



一人で悩まず、抱え込まず、気づいたら相談を!

相談内容	相談窓口	連絡先
 いのちの電話 ～秘密は厳守、匿名で 相談に対応します～	北海道いのちの電話	☎ 011-231-4343 (24時間)
	旭川いのちの電話	☎ 0166-23-4343 (24時間)
	自殺予防いのちの電話	☎ 0120-738-556 (フリーダイヤル、毎月10日 8:00～翌8:00 24時間)
 こころの健康 保健師等が相談に 対応します。 	北海道江差保健所	☎ 0139-52-1053 (代表)
	北海道立 精神保健福祉センター (こころの電話相談)	☎ 0570-064-556 (月～金 9:00～21:00) (土日祝 10:00～16:00)
	江差町役場健康推進課	☎ 0139-52-6718 (直通)
	上ノ国町役場保健福祉課	☎ 0139-55-4460 (直通)
	厚沢部町役場保健福祉課	☎ 0139-64-3319 (直通)
	乙部町役場町民課	☎ 0139-62-2311 (代表)
	奥尻町役場住民課	☎ 01397-2-3381 (直通)
 うつ病の治療など	北海道立江差病院 神経精神科	☎ 0139-52-0036 (代表)
 借金問題 など	法テラス江差法律事務所	☎ 050-3383-5563 (相談予約)
自死遺族の会	自死遺族相談ダイヤル	☎ 03-3261-4350 (木曜日 11:00～19:00)
	道南わかちあいの会「あかり」	☎ 0138-23-2504