

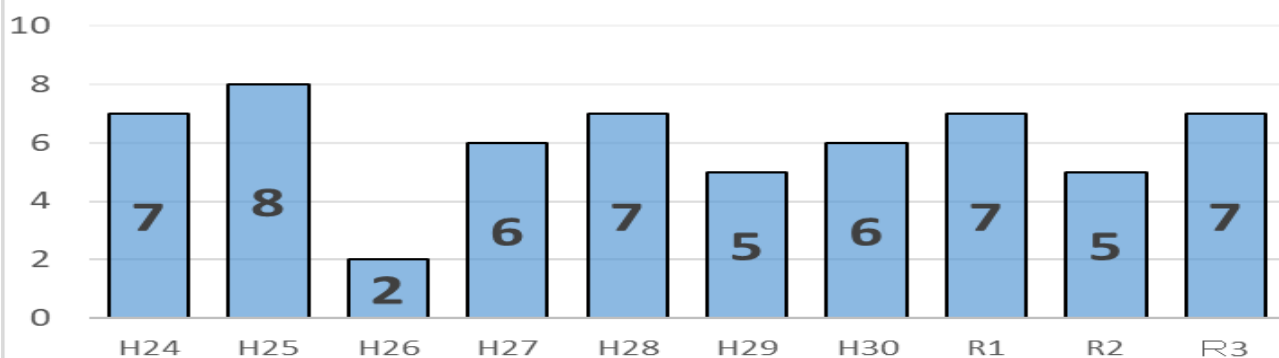
気づいて！心の非常ベル

南檜山の現状

— Ver. 12 —

- 全国の自殺者数は、令和3年に20,820人（交通事故死の約6倍、管内5町の総人口程度）。北海道でも948人、1日あたり3人程度の方が自殺で亡くなっています。
- 南檜山地域でも毎年、年齢・性別に関わらず、数名が自殺で亡くなっています。

南檜山管内自殺者数の推移(H24～R3)



自殺の多くは追い込まれた末の死

- 自殺の多くはストレスが関係しています。
- 中高年の男性や若者の自殺は心理的・社会的負担が大きいとされ、高齢者は健康問題に加え、介護疲れ等の要因も複雑に関連しています。
- また、自殺者の多くは、うつ病などの精神疾患をかかえていることも多くあります。




自殺は防げる！

- 自殺は周りの人が気づくことで予防出来ます。自殺のサインに気づいたら、早期に専門家に相談することが大切です。
- 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、すぐに専門家へ相談しましょう！

《自殺のサイン》

- 1 下記のような症状がある（気分の落ち込み、自分を責める、仕事の能率が落ちている、食欲がない、眠れない等）
- 2 原因不明の身体の不調がある
- 3 飲酒量が増えている
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が増えた、大きな失敗をした、職を失った
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 地位、家族、財産等を大切なものを失う
- 8 自殺を口にする（死にたい、生きていない意味がない等）

一人で抱え込まず、気づいたらまず相談を！

相談内容	相談窓口	連絡先
 <p>いのちの電話 ～秘密厳守、匿名で 相談に対応します～</p>	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 (月・木・金・土・日 24時間) (火・水 9:30～15:30)
	自殺予防いのちの電話	☎0120-738-556 (毎月10日、24時間)
<p>こころの健康</p> <p>保健師等が相談に 対応します</p> 	北海道江差保健所	☎0139-52-1053
	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)
	北海道こころの健康 SNS相談 (LINE相談)	【LINEアカウント名】 北海道こころの健康 SNS相談 (平日・土・祝日)18:00～22:00 (日曜日)18:00～翌6:00
	江差町役場健康推進課	☎0139-52-6718
	上ノ国町役場保健福祉課	☎0139-55-4460
	厚沢部町役場保健福祉課	☎0139-64-3319
	乙部町役場町民課	☎0139-62-2311
	奥尻町役場保健福祉課	☎01397-2-3381
 <p>うつ病の治療など</p>	北海道立江差病院 神経精神科	☎0139-52-0036 (代表)
 <p>借金問題など</p>	法テラス江差法律事務所	☎050-3383-5563 (相談予約必要)
<p>大切な方を 自死(自殺)で 亡くされた方へ</p>	自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350 (木曜日 11:00～20:00) (日曜日 10:00～18:00)
	道南わかちあいの会 「あかり」	■毎月第2土曜日 函館市内で開催 https://dounanakari.com/

一人で悩まず、早めの相談、受診を！

江差保健所精神保健相談（こころの健康相談）

毎月：第3金曜日 14：00～（無料相談・予約制）

場所：江差保健所 *予約は第3月曜日午前まで

《申込・問合せ》 ☎0139-52-1053

対応者：公認心理士

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に対応します。

*保健所保健師による電話や来所相談は、随時対応しています！



道立江差病院 神経精神科外来

● 受付時間 9：00～11：30 ☎0139-52-0036

● 受付は直接、病院にお問合せください。

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○



法テラス江差法律事務所

檜山郡江差町字中歌町 199-5

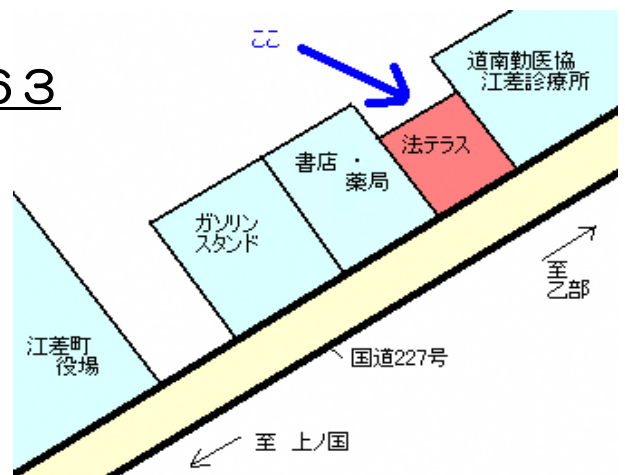
電話： 050-3383-5563

借金問題や過払い金、会社の倒産、

職を失った、家庭の問題がある等

弁護士が相談に応じます。

（資力によっては無料になります）



自殺と関係する病気

気分障害

気分障害とは、**気持ちが沈んだり高ぶったりするのが特徴**です。

気持ちの変動が激しい、気持ちの変動が2週間以上続くなどの症状がある場合は、早めに専門家を受診しましょう。

【うつ病チェック項目】

- 悲しい、ゆううつ、気分がしずむ
- 何ごとにも興味が持てない
- 疲れやすく、元気が出ない
- 気力がわからない、何もする気がない
- 自分が役に立たない人間に思える
- どこも悪くないのに体がだるい
- 今まで楽しんでいた事が楽しめない
- 死にたいと思う
- 人と会いたくない、外出したくない
- 寝付きが悪い、眠れない

アルコール依存症

「これではいけない」とわかっ
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る**
病気です。病気が進むと、体
だけでなく対人関係にも問題が
起こります。

お酒の問題以外にも病気が潜
んでいることもありますので、
専門科に受診することが必要
になります。

統合失調症

幻覚や妄想、頭の中が混乱して
考えがまとまらないなど
思考の障害、興奮、意欲の低下
などの症状が見られる病気です。

本人は病気の自覚がなく、周囲
の人が変化に気づくことが多
い病気です。

お薬をしっかり飲むことで症
状を抑えることができます。

ゲートキーパーを ご存じですか

悩みを抱えている方の
話を聴き、必要時、専門家に
つなぎ、見守りをする役割が
あります。
自殺を未然に防ぐためには、
周囲の方の理解や協力が大
切です。