

※うつ病と自殺の関連

自殺を図った人の直前の心の健康状態を調査すると、うつ病の割合が高いことが指摘されています。うつ病には有効な治療法が確立されており、自殺を減らすためには、うつ状態にある人を早期に発見し、相談や治療に繋げる取り組みが非常に重要だと言われています。

自分でできるうつ病チェック

最近2週間以上、ほとんど毎日続いている項目に○をつけてみましょう。

項目	チェック欄
1 毎日の生活に充実感がない。	
2 これまで楽しくやれていたことが、楽しめなくなった。	
3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	
4 自分が役に立つ人間だと思えない。	
5 わけもなく疲れたような感じがする。	

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」総合研究報告書（主任研究者：大野裕）をもとに作成

○が2項目以上にあり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がります。

では、自分や身近な人にうつ病が疑われたらどうするの？

早めに専門機関に相談し、治療を受けることをおすすめします！

治療はどこで？

精神科、心療内科などの病院、クリニックで治療が受けられます。

相談機関は？

精神保健福祉センター、福祉保健所、市町村、病院等があります。

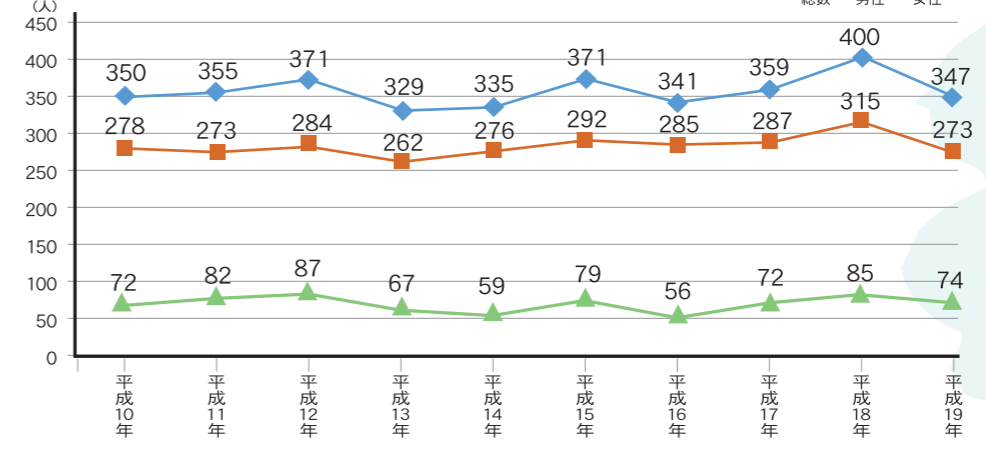
国民にひろく自殺予防に対する関心を持ってもらうため、毎年九月十日から十六日を自殺予防週間と設定し、全国各地で様々な行事が行われています。県では、今年度九月を自殺予防キャンペーン月間と設定し、本県で約六割を占めている、中高年の男性の自殺予防をメインテーマとし、多重債務の問題とこの健康問題についての相談会な

自殺予防キャンペーンに

を県内各地で実施しますので、みなさんお誘い合わせのうえご参加ください。自殺は、社会の努力で防げる死です。経済問題など、社会的要因の背景にある制度や慣行の見直しを進めることも必要ですが、自殺を考えるまでに悩み苦しんでいる人の家族や周りの人々が手を差し伸べることで「死ぬしかない」と思い詰めている方の考え方をほぐしていただけるのです。まず、県民一人ひとりができることから始めていきましょう。



沖縄県の自殺死亡者数の推移



自殺の背景にあるもの

本県で発生した自殺の原因は、男性は「経済・生活問題」、病気が

沖縄県の自殺の特徴

我が国では、自殺による死亡者数が平成十年に急増して年間三万人を超え、本県でも平成十年以降毎年三〇〇人台で推移しており、深刻な状況が続いています。自殺者の割合は男性が八割、女性が二割となっていますが、全国的にみても本県では男性の自殺死亡率が高くなっています。年齢的にみると、三〇代から五〇代の働き盛りの自殺死亡者が全自殺死亡者数の約六割を占めており、中高年の自殺死亡者数を減らすための取り組みが求められています。

自殺予防のための取り組み「自殺は防げる！」

国を挙げて自殺対策に取り組むため、平成十八年十月に自殺対策基本法が施行され、平成十九年六月には国の自殺対策の指針として、自殺対策基本法の基本理念の一つは、「自殺は個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取り組みとして自殺対策が実施されなければなら

かけがえのないあなたへ ひとりで悩まないで

九月は自殺予防キャンペーン月間

それぞれ約三割を占め、特に多重債務の問題の深刻さが指摘されています。女性は「病気が四割」、「精神障害」が二割を超えており、うつ病と自殺の関連についても指摘されています。

「かけがえのないあなたへ ひとりで悩まないで!! ~働き盛りのこころの健康~ 今、私たちにできること」の「分かち合いの会」を設立し、ご遺族の方々が一日でも早くこころの健康を回復されるための支援も始めています。



自決対策シンポジウム

かけがえのないあなたへ ひとりで悩まないで!!
~働き盛りのこころの健康~ 今、私たちにできること

日時及び場所
1) 平成20年9月20日(土) 13:30~16:30 (13:00から受付)
沖縄産業支援センター1階
2) 平成20年9月21日(日) 13:30~16:30 (13:00から受付)
宮古島市中央公民館

講演: 「大切な人をなくして」
弘中 照美 (多重債務による自死をなくす会代表)

シンポジスト
安里 長従 (司法書士)
山本 和儀 (沖縄産業保健推進センター基幹相談員)
田中 治 (琉球大学医学部精神科医)

コーディネーター
名嘉 幸一 (琉球大学医学部教授)

入場無料
どなたでもお気軽にご参加ください。

お問い合わせ【県障害保健福祉課】 TEL: 098-866-2190 FAX: 098-866-6916



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!