

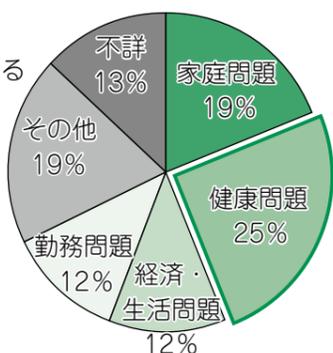
3月は自殺予防対策月間 心のSOSに耳をすませて

1 敦賀市の現状

平成28年には全国で約2万1千人の方が自殺で亡くなり、敦賀市では9人の方が亡くなっています。40～60代の男性が多く、その原因・動機は、精神疾患や身体の病気といった健康問題が最も多くなっています。

自殺の原因・動機

平成28年地域における自殺の基礎資料より



2 うつ病と自殺の関係

うつ病は、眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった症状があります。自殺者のほとんどが、最終的にうつ病を発症し、自殺に至ってしまいます。突然うつ病になることはありません。日々のストレスが解消されず、積み重なった結果、こころの病気を招くことになります。

ストレスチェックしてみよう!

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 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
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記の2項目があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障がでている場合は要注意です。早めに医療機関を受診しましょう。(厚労省「うつ対策推進マニュアル」より)

3 私たちにできること

こころの不調は本人は自覚しづらいものです。家族や友人、同僚など身近な人が気づいて、サポートしていきましょう。私たちにできる4つのポイントについて紹介します。

① 気づきと声かけ

眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、周りの人の様子がいつもと違う場合はもしかすると悩みを抱えているかもしれません。まずは声をかけることが自殺防止の第一歩となります。



② 傾聴

声をかけて話を始めてくれたら、本人の気持ちや尊厳を尊重し耳を傾けましょう。



④ 見守り

今まで通り自然な雰囲気や声かけたり、必要があれば相談にのることを伝えるなど、体やこころの負担が減るように配慮し、回復を支えましょう。

③ つなぎ

家族や仲間の変化に気づいたら、早めに専門家・医療機関に相談するよう促しましょう。

4 ひとりで悩んでいませんか?

敦賀市では、様々な悩みに対する相談窓口を設置しています。もし1人で悩んでいるのなら、どうか一度相談窓口を利用してください。

3月のこころの相談日

とき 3月1日(木)、22日(木)
9:30～16:15

ところ 健康センター はぴふる

対象 市民の方 定員 各日5人(予約制)

問合せ・申込先 健康推進課

※その他にも、相談窓口や無料相談会があります。詳しくは、P14、16、22をご覧ください。



問合せ 健康推進課 ☎25-5311

「障害者差別解消法」を知っていますか?

障害を理由とする差別の解消を推進し、障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会を目指すことを目的として平成28年4月から施行されています。正式名称は「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」と言います。

障害者に対する差別をなくすために

この法律では、「不当な差別的取扱い」の禁止と「合理的配慮」の提供を求めています。私たち一人ひとりができることを考え、障害のある人もない人も共に暮らせる社会の実現を目指しています。

「不当な差別的取扱い」の禁止

障害のある人に対して、正当な理由もなく、障害を理由としてサービスの提供を拒否・制限することや、障害のない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されています。正当な理由があると判断した場合は、その理由を説明し、理解を得るように努めましょう。

「合理的配慮」の提供

障害のある人から、社会の中にあるバリア(壁や妨げになるもの)を取り除くために何らかの配慮を求める意思表示があった時に、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。負担が重すぎて対応できない場合には、別のやり方を提案することを含め、話し合い、理解を得るように努めましょう。

困ったときは…

障害を理由とした不当な差別的取扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、困ったことがあれば、地域福祉課に相談してください。

問い合わせ 地域福祉課 ☎22-8176

＜不当な差別的取扱いの具体例＞

▶ 学校の受験や入学を拒否する。



◀ 保護者や介助者がいないと店に入れない。

＜合理的配慮の具体例＞

▶ 段差がある場合にスロープなどを使って補助をする。



◀ 意思を伝え合うために、絵やタブレット端末などを使う。

出典:内閣府「合理的配慮」を知っていますか?リーフレットより