

9月10～16日は自殺予防週間

# 気づき つながる うつのみや

本市の自殺者数は、平成10年以降、毎年100人前後で推移しており、平成25年の自殺者は114人（警察庁発表）でした。これは交通事故死の約9倍にも当たります。自殺者を減らすために何ができるのか、考えてみましょう。

最近眠れていますか？



イラスト  
「細川 ちかみ」

何か悩んでいる？  
良かったら話して。

## 自殺予防に関する催し

### ■自殺予防週間パネル展

- ▽期日 9月8～12日。
- ▽会場 市役所1階市民ホール。
- ▽内容 自殺に関するパネル展示、リーフレット配布。

### ■街頭キャンペーン

- ▽日時 9月10日(水)午後5時30分～6時30分。
- ▽会場 JR宇都宮駅周辺。
- ▽内容 自殺予防週間啓発、ポケットティッシュ配布。

### ■わかちあいの会こもれび

- ▽日時 9月6・20日(土)午後2時～4時。
- ▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。
- ▽内容 大切な人を自死により亡くされた人たちの思いを分かち合う。
- ▽対象 家族や身近な人を自死によって亡くされた人。
- ▽費用 200円。

☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970

### ■栃木いのちの電話公開講座

- ▽日時 9月28日(日)午後2時～3時30分。
- ▽会場 とちぎ福祉プラザ。
- ▽内容 高木慶子さん(上智大学特任教授)による「グリーンケア 大切な人を亡くすということ」と題した講話。
- ▽定員 先着150人。
- ▽申込 電話またはファクス(氏名・電話番号を明記)で、栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、FAX(902)1030へ。

### ■すぐに役立つ うつ病教室

- ▽日時 10月26日(日)午後1時～4時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 「うつ病の基礎知識」と題した精神科医師による講話とワークショップなど。
- ▽対象 うつ病の治療を受けている人やその家族。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

心の疲れは、本人には自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ねてしまう傾向があります。そして、心の疲れが溜まり過ぎると、うつ病を発症してしまうことがあります。うつ病は、自殺に結びつきやすいと言われているので、注意が必要です。まずは家族や仲間が本人の変化に気付いて、勇気を持って声を掛けることが大切です。そして、本人の気持ちを

尊重し、耳を傾けましょう。その人の気持ちを肯定的に受け止めることが大切です。その上で、早めに専門の相談機関や医療機関に相談するように促しましょう。本人に寄り添いながら見守ることも大切です。また、もしあなた自身が悩んでいたら、一人で悩まずにご相談ください。うつ病の自己チェック(下の表)を参考に、自身の心と体の不調と向き合ってみてください。

## うつの自己チェック

- 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、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分は役立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

▽上記のうち2つ以上当てはまり、2週間以上続く場合は、うつの可能性を考えてみてください(出典:厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

◎フリーダイヤル自殺防止いのちの電話 ▽日時 9月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(24時間)▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル 0120(738)556。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114  
◎この特集についての問い合わせは、保健予防課 ☎(626)1114へ。