

## 3月は「自殺対策強化月間」です



イラスト：細川貂々

宇都宮市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和2年は86人（人口動態統計より）となっています。自殺者数の減少はみられていますが、以前自殺に追い込まれている方がいる状況です。

このような自殺者数が増加した背景には、こころの問題だけでなく、健康問題や経済的な不安、人間関係の問題などが考えられます。それらの問題は、一つだけが要因ではなく、いくつかの要因が複雑に関係しています。

また、新型コロナウイルス感染症のまん延による感染への不安や、さまざまな制約により、これまでにないこころの変化や生活状況の変化がみられています。生きることを支えるためには、専門機関の支援に加え、家族や友人、職場など身近な場所での信頼できる人たちの存在が重要で、新しい生活様式を取り入れながら、地域社会で生活するみんなが丸となって自殺対策に取り組むことが重要です。

みなさんはストレスがかかる時、どのような「SOSサイン」が出るでしょうか。自分自身で気づく体調不良や気持ちのサインもあれば、周囲の人が気付いて声を掛けられるときもあると思います。以下に、SOSサインの一例を挙げましたので、サインに気づいた時には、休養することが大切です。

### 【からだのサイン】

- 眠れない
- からだがだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛や腹痛
- 動悸がする など

### 【こころのサイン】

- ゆうつ
- 気分が重い
- イライラする
- 不安である
- 集中できない
- 好きなこともやりたくない
- 涙もなく涙が出る など

### 【行動のサイン】

- 元気がない
- 表情が暗い
- 落ち着きがない
- 過度の飲酒や喫煙
- ギャンブルにのめり込む
- 怒りっぽい
- 遅刻や欠席をする など

また、ストレスと上手に付き合うための方法を、日頃から見つけておきましょう。例えば、好きなことに取り組む、入浴、ストレッチ、睡眠時間を確保する、体を動かすなどがあります。自分自身に合った方法を多く見つけ、ストレス解消を日頃から行うなど、ストレスを溜め込まない生活を心がけましょう。

自殺対策基本法では、例年、3月の1か月間を「自殺対策強化月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体が連携して、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて、相談事業及び啓発活動を実施しています。本市においても、以下の啓発活動や相談窓口を設けています。ひとりで悩まずに、まずは相談してください。

### 【相談窓口】

- こころの健康に関する相談  
保健所保健予防課（竹林町） TEL（626）1114  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 自殺予防相談  
栃木いのちの電話 TEL（643）7830 毎日24時間

- 自殺予防やこころの健康に関するパネル展
- 市役所1階市民ホール  
令和5年3月13日（月）から17日（金）まで
- 中央図書館  
令和5年2月22日（水）から3月21日（火）まで