

こんにちは

# 保健師です

若い世代のこころの健康について  
～3月は「自殺対策強化月間」です～

## ▶若い世代の

### 死因の1位は「自殺」

死因の5割が自殺

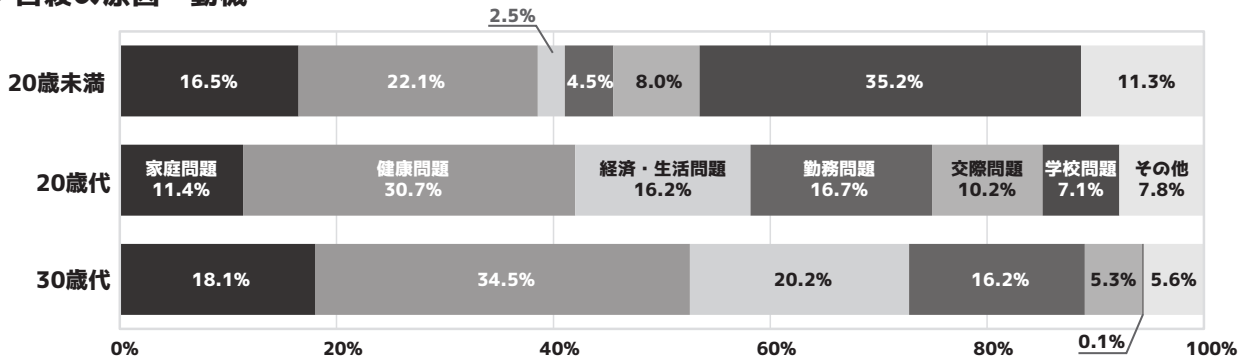
	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺 (28.2%)	がん (19.9%)	不慮の事故 (15.5%)
15～19歳	自殺 (52.3%)	不慮の事故 (15.5%)	がん (19.9%)
20～24歳	自殺 (57.9%)	不慮の事故 (12.2%)	がん (19.9%)
25～29歳	自殺 (51.1%)	がん (10.9%)	不慮の事故 (15.5%)
30～34歳	自殺 (39.5%)	がん (17.1%)	心疾患 (7.5%)
35～39歳	自殺 (30.6%)	がん (22.1%)	心疾患 (8.7%)

(厚生労働省「令和4年人口動態調査」)

心の傷は目には見えませんが、手当をしないでいると悪化し、最悪の場合、自ら命を絶つという選択しかできなくなってしまうことがあります。そうなる前に「助けて」とメッセージを出して傷の手当てを手伝ってもらったり、心の傷の原因から逃げたりする方法を知ることがとても大切です。

自殺はひとつの問題から起こるとは限りません。主な原因がうつ病や学業不振だったとしても、背景に過労や生活苦、負債や親子不和など、いくつかの問題が複雑に関係し合っていることも多く、本人の逃げ道を見えづらくしています。

## ▶自殺の原因・動機



(厚生労働省・警視庁「令和4年中における自殺の状況」)

## ▶自分の心の限界サインに気づいていますか？

### 《自殺につながる危険があるのはこんなとき》

- これまでに関心のあった事柄に対して興味がもてない
- 集中できなくなった
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない
- 不安やイライラがひどくなった
- 身だしなみが気にならなくなった
- 健康や自己管理がどうでもいいと思える
- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな体の不調がある
- 友人との交流をやめて引きこもりがち
- 自殺のことばかりを考え、自殺についての文章や絵を書いている



## ▶つらいときにやってみてほしいこと

### 1. SOSを出す（助けを求める・相談する）

解決が難しい問題の場合は誰かに相談し、助けを求めましょう。「助けを求めることができる」ということは恥ずかしいことではなく、生きていくうえでの素晴らしい能力のひとつです。

### 2. 逃げ道を知る・教えてもらう

どうやって逃げたいか、その方法を教えてくれる人たちがいます。悩みは一人で抱え込まずに、少しでも勇気を出して誰かに相談しましょう。

### 3. しっかり睡眠をとる

睡眠不足だと、判断力が鈍り、普段なら解決できるようなことも考えがまとまらずに解決できなくなってしまう。上手くいかない状況から抜け出すにはきちんと睡眠をとることが重要です。

## ◆こころの健康に関する相談窓口◆

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 《死にたい気持ちについて》                  | 《こころの健康について》                  |
| ○北海道いのちの電話<br>☎ 011 (231) 4343 | ○留萌保健所<br>☎ 0164 (42) 8327    |
| ○旭川いのちの電話<br>☎ 0166 (2) 4343   | ○福祉課ふれあい係<br>☎ 01632 (2) 1728 |

生きづらびっと



SNS相談



こころのほっとチャット

◆お問い合わせ先◆ 福祉課ふれあい係 ☎(2)1728