洞爺湖町の現状と傾向を知る（平成12年～同21年）

自殺は個人だけの問題ではありません。社会全体・地域全体の問題でもあります

▽年によってばらつきがある（平均3名、最大で8名の自殺者数がいる）
▽男性より女性の方がやや多い
▽年齢は50代が最も多く、次いで40代、20代、30代となっている
▽同居の割合が多い
▽月別では3月、5月に多く、冬期間は少ない
▽地域では本町地区が多いが、人口比率から見ると洞爺地区がやや多い

気づく

予防は可能です。身近な人が発しているサインに気づいてください

自殺を考えている人は、悩みを抱えながら何らかのサインを発しています。

一人ひとりが地域で心の病やさまざまな問題に追い詰められた人の心と身体のサインに早く気づき適切に対処していくことが、自殺防止につながります。

表の「不調のサイン」が数多く認められる場合は、危険が高まっていると考えられます。

周囲がサインに気づいたら声をかけたり相談機関の活用をおすすめします。

「不調のサイン」（自殺予防の10カ条）

①うつ病の症状（憂うつ、気分が沈む、不眠、表情が暗い）に気をつける
②原因不明の身体の不調が続く
③飲酒量が増える
④安全や健康が保てない、ささいな事故やケガが頻繁におきる
⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
⑥職場や家庭でサポートを得られない
⑦本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産など）を失う
⑧重症な病気にかかる
⑨自殺を口にする
⑩自殺未遂に及ぶ

防ぐ

ストレスが多い現在社会ではストレスをため込まない生活を工夫することが大切です

▽悩みや不安を抱えた時には、信頼できる人に相談しましょう
▽日頃から自分の心の状態に注意し、対処していきましょう
▽自分の限界に気づき、上手な休み方を考えましょう
▽うつ病は、普段の生活で体験するストレスや病気をきっかけとして、誰もがかかる可能性がある病気ととらえてください

自分でできる「うつ」セルフチェック
～あなたは大丈夫？～

最近、こんなことが続いていませんか？

□毎日の生活に充実感がない
□以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる
□わけもなく疲れたような感じがする
□これまで楽しくできていたことが楽しめなくなった
□自分は役に立つ人間だとは思えない

これらのうち、２つ以上あてはまり、その状態が２週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。
（うつ対策推進方策マニュアル 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会）

ひとりで悩まず相談してください

《心身のこと》
★洞爺湖町健康福祉センター
☎0142-76-4006
★室蘭保健所精神保健福祉係
☎0143-24-9847
《仕事のこと》
★伊達市ハローワーク
☎0142-23-2034
《生活困窮》
《障がい福祉相談窓口》
★洞爺湖町役場健康福祉課
☎0142-74-3001