



# つらい気持ちをつき出して

## 川越市自殺対策連絡会議からのメッセージ

保健予防課 ☎227-5102

Fax 227-5108

日本の自殺者数は、平成22年からは減少していましたが、コロナ禍をきっかけに増加傾向にあります。この傾向は、本市も同様です。厚生労働大臣指定法人「いのちを支える自殺対策推進センター」によると、「同居人がいる女性」「無職の女性」の増加傾向がみられます。経済不安やコロナによる自粛で、家庭内ストレスも増えています。身近な問題として、自殺対策について考えてみませんか？

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。そのため、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてではなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。個人においても社会においても、将来の夢や自己肯定感などの「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、将来への不安や絶望などの「生きることの阻害要因（自殺リスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高くなります。

### 市の取り組み

平成31年3月に川越市自殺対策計画を策定し、総合的な対策を実施するとともに、川越市自殺対策連絡会議を開催して各機関・団体との連携を図っています。昨年度は学校へのリーフレットの配布や、市内各所に啓発ポスターや啓発看板を掲示しました。

### こころの疲労度をチェックしてみませんか？

最近1か月、こんな状態が続いていないかチェックしてみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈んでゆううつだ                           | <input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だとは思えない                   |
| <input type="checkbox"/> 朝、気持ちよく起きられない                         | <input type="checkbox"/> 集中したり決断したりすることが難しい                 |
| <input type="checkbox"/> 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事を手につかない、やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 毎日、充実感がない                          |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、眠りが浅い                          | <input type="checkbox"/> 人に元気がないと言われる                       |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい、なかなか疲れが取れない                     | <input type="checkbox"/> 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい |
| <input type="checkbox"/> なんとなく不安でぞわぞわする                        | <input type="checkbox"/> お酒の量が増えた                           |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない                                 |   |
| <input type="checkbox"/> 肩がよく凝る・腰がよく張る                         |   |

\*埼玉医科大学総合医療センター 吉益晴夫教授監修

該当する項目が多いほど、こころが疲れ、危険信号を発しています。「いつもと違うな」と感じたら、ひとりで抱え込まずに相談してみてください。疲れたところが発する危険信号に、早めに気づくことが大切です。

### 早めに相談を！

#### 相談窓口一覧

- 保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108 (祝・休日を除く月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分)
- 埼玉県立精神保健福祉センター ☎048-723-6811 (来所相談予約専用電話。祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)
- 埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447 (祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)
- 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 (24時間365日)
- フリーダイヤル相談・自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 (毎月10日午前8時～翌11日午前8時、毎日午後4時～9時)

# 川越市自殺対策連絡会議委員からのメッセージ

コロナ禍で、つらい思いをしている市民の方が、ひとりでも多く必要な相談につながるように、同会議の委員からのメッセージを送ります。

## 埼玉医科大学総合医療センター・吉益晴夫さんよし ます はる お

自分の精神状態は自分ではわかりにくいことがあります。うつ病の症状の中で、「不眠」は数字として現れる大切な指標です。眠れない日が2週間続いたら、自分だけで抱えないで、誰かに相談してください。

## 埼玉弁護士会川越支部・秋山誠さんあき やま こと

貴方あなたがつらい思いをしているのは、自助努力が足りないからではありません。自己責任でもありません。相談窓口では、貴方が相談してくれるのを待っている「人」がいます。相談することで「人」とつながりませんか。

## 川越市医師会・得丸幸夫さんとく まる ゆき お

医師会では、精神科と複数科・多職種の連携を進めるために、平成18年から、うつ病、救急医療、高齢者、妊産婦へのメンタルヘルスに対して活動してきました。自殺予防には、医師も含めた、地域全体での取り組みが必要です。

## 川越警察署生活安全課長・森田真一さんもり た しん いち

警察では、犯罪等による被害の未然防止に関する相談や市民の安全と平穏に関する相談等を受け付けています。お困りのことがありましたら川越警察署生活安全課警察安全相談係 ☎224-0110へご相談ください。

## 川越市薬剤師会・吉田弘さんよし た ひろし

あらゆる世代にコロナ禍でストレスが掛かっています。人間の命が一番歓喜することを文豪・トルストイは次のように言っています。「われわれは他人のために生きたとき、はじめて真に自分のために生きるのである」。お互いに命の躍動を感じていきましょう。

## 川越地区消防局・本澤哲さんほん ざわ たくし

みなさんの生命、身体を守る消防隊員は命の重さ、大切さを知っています。つらい時は一人で悩まないで相談しましょう。

## 川越市社会福祉協議会・宇津和highさんうづ かず たか

「話してごらん！ 悩む前に言葉にしようよ！」川越市社会福祉協議会 ☎225-5703では、コミュニティソーシャルワーカーが地域の身近な相談窓口となり、福祉関係機関と連携しながら日常のあらゆる心配ごとの相談に応じています。

## 川越市教育センター・岡島一恵さんおか じま かず え

まだできることはある。一步下がって周りを見る。想像ではなく「助けて」と行動する。あなたに手を差し伸べるために、あなたの声を聞かせてください。あなたの想像よりもずっと近くに、あなたを思う人は存在します。

## 川越公共職業安定所・真田和彦さんまな た かず ひこ

「就職活動で自信が全然持てない」「何の仕事をしていいのかわからない」「今の会社で働いていけるか心配」などの心配や不安な気持ちでお困りの方はハローワーク ☎242-0197にご相談ください。在職中の方もご利用可能です。

## 連合埼玉川越西入間地域協議会・小笠原崇さんお が さ わら たかし

コロナの影響により失職する方が増加しており、生活に困り、未来に希望を見いだせず亡くなる方がいらっしゃいます。そんな時、つらい気持ちをはき出して、踏みとどまってください。あなたは必要な方なのです。

## 川越商工会議所・鹿倉隆さんしか くら たかし

新型コロナウイルス感染症の影響で事業継続に悩んでおられる経営者のみなさん、資金繰り・補助金などのご相談に応じます。まずはお気軽に川越商工会議所 ☎229-1810にお問い合わせください。相談は無料です。

## 埼玉いのちの電話・内藤武さんないとうたけし

勇気を出して頼りましょう!! 我慢しきれない程、苦しい時、さみしい時は利害関係のない知らない人に話を聞いてもらうのが一番です。勇気も必要です。弱い人間と自分を決めつけないことです。人間お互い助け合って生きてきたのがありのままの姿だと思います。