

大切な命が、「自殺」で失われています。

- 全国…年間 **21,657**人 (毎日約 **60**人)
- 大分市…年間 **60**人

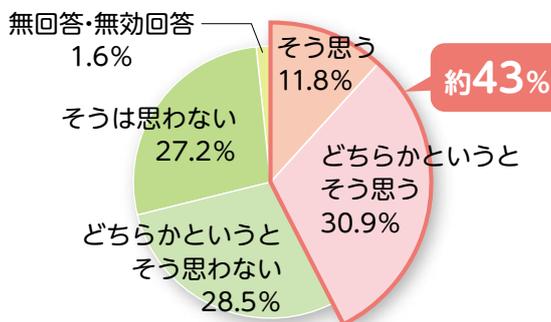
出典：警察庁自殺統計（令和5年）

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係することで抑うつ状態（気分の落ち込み）になるなど、心理的に「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、専門の相談機関に話してみませんか。

ひとりで悩まず 誰かに話してみませんか？

5年度に実施した「こころの健康に関する大分市民意識調査」では、約43%の人が悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じていました。

悩みやストレスを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか



知っておきたい！こころのサイン ～まず、気付くことが重要です～

うつ病は、日本では約15人に1人が一生で一度はなるといわれており、誰がいつなってもおかしくない身近な病気ですが、早期に発見しきちんと治療することで回復できるといわれています。次のような症状が続くときは、早めに専門機関に相談しましょう。



自身はもちろん、周囲の人の様子がいつもとちがうと感じたら、「大丈夫？」と声を掛けてみましょう。

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
- 自分が役に立つ人間だと思えない

周囲の人が気付く、うつ病を疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

「こころの体温計」で ストレスチェックして みませんか？



こころの体温計▲



みまもんきー
(見守んきー)

大分市自殺対策
推進キャラクター



しえんたけ
(支援たけ)

相談窓口一覧はこちら

みまもんきー

検索



保健所保健予防課 ☎536-2852