

こころの声を 聴かせてください

自殺対策パンフレット

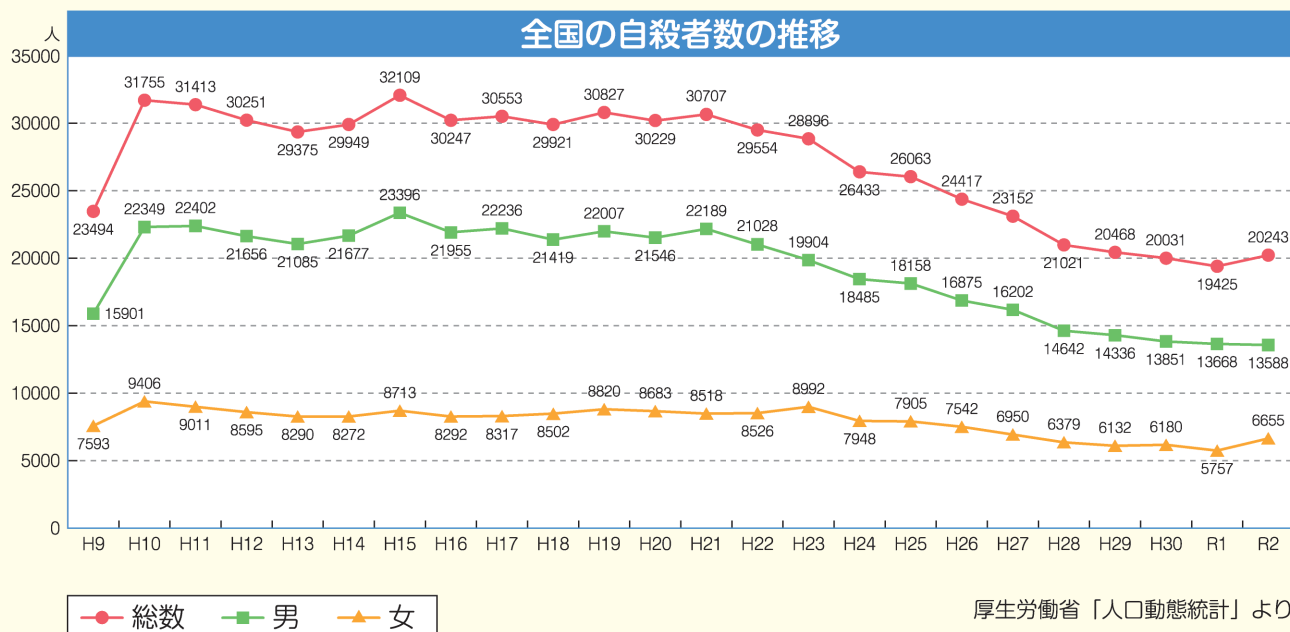
三重県自殺対策推進センター
(三重県こころの健康センター)



1 自殺の現状

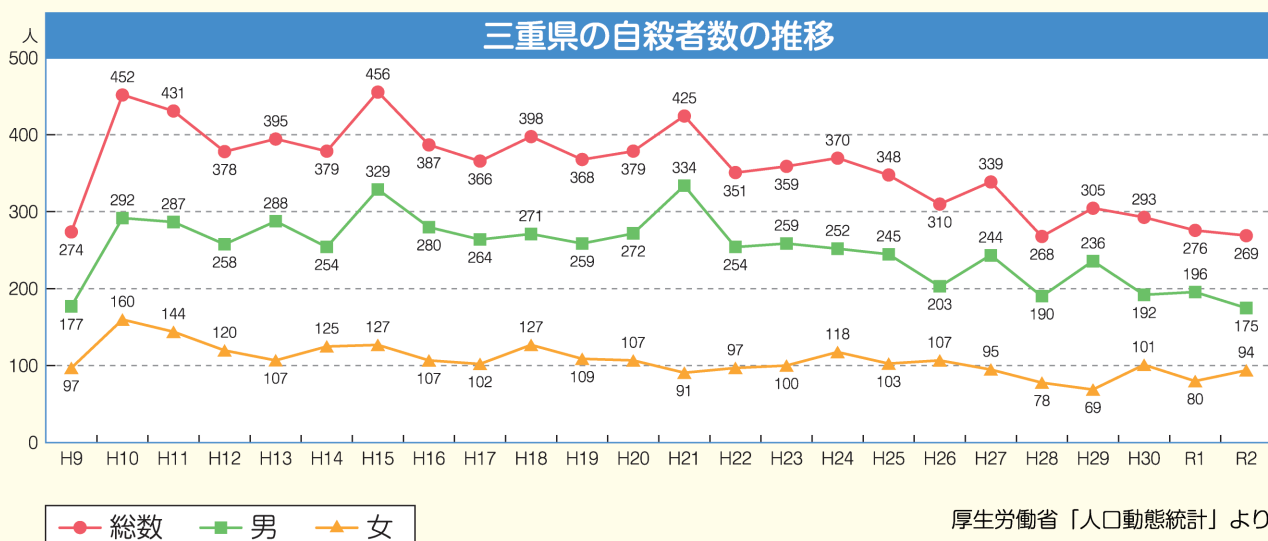
1 全国の自殺者数の状況

- 全国の自殺者数の年次推移は、平成10年に急増し年間3万人前後を推移していましたが、平成22年以降は減少傾向にありました。
- 新型コロナウイルスの感染拡大が深刻化した令和2年は11年ぶりに増加に転じました。



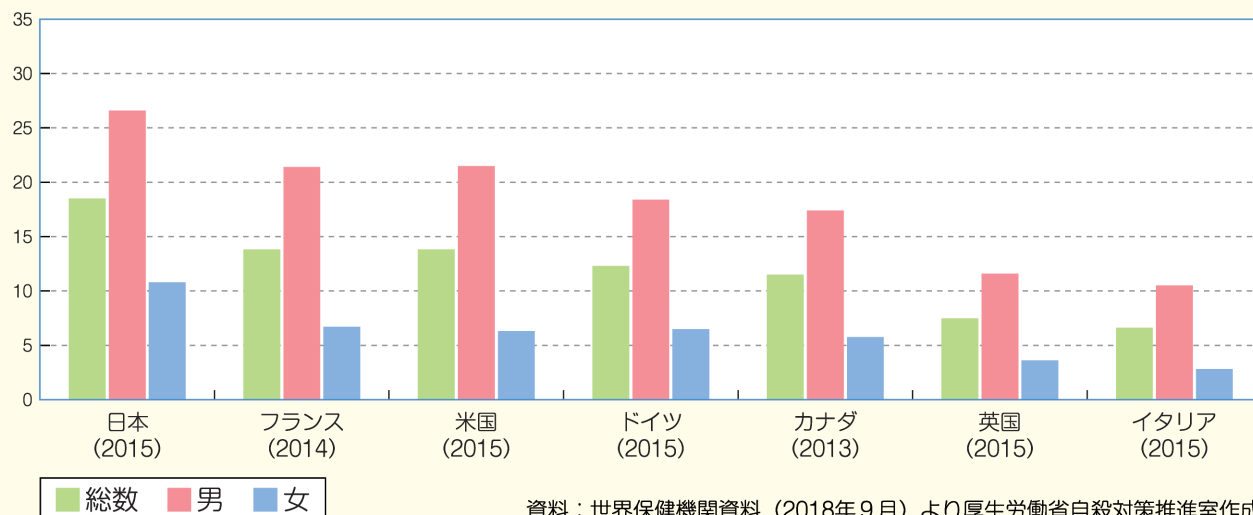
2 三重県の自殺者数の状況

- 三重県の自殺者数の年次推移は、平成10年に急増以降11年連続して年間400人前後でした。平成22年以降減少傾向にあるものの上下を認めています。
- 令和2年の性別割合は、男性は175人で全体の65.1%、女性は94人で全体の34.9%でした。



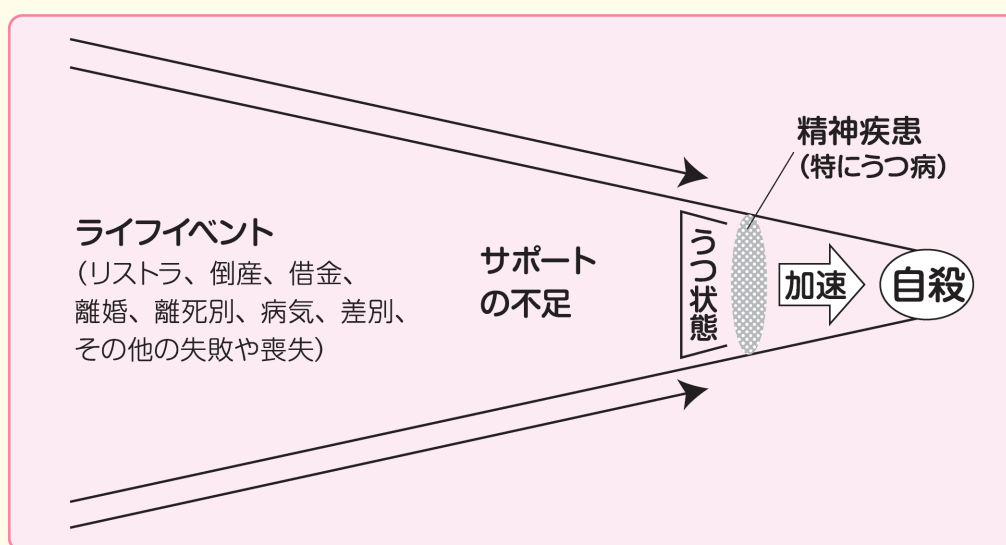
3 主要国における自殺死亡率（人口10万対）

- 先進国（G7）の自殺死亡率について、日本は18.5と主要国の中で最も高くなっています。
- 諸外国をみても男性のほうが自殺死亡率が高くなっているが、諸外国との比較でみると日本の女性の自殺死亡率の高さが目立っています。



2 自殺の背景

- 自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、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ることが知られています。
- 過去の調査から、自殺時には約90%の人が、うつ病圏を含む何らかの精神科診断がつく状態であったとも言われています。



資料：「自殺プロセス」－張賢徳（『精神雑誌』（2012）114巻5号）

3

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- ① うつ病の症状に気をつけよう
（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- 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が得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より引用

4

こころの病気も早めの対処が大切です

1 こころの不調やストレス症状

こころの病気は誰にでも起こるものです。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談しましょう。



2 周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分で気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。



厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」より

3 うつ病とは

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性あります。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。

日本では、100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があります。

また、女性のほうが男性よりも1.6倍くらい多いことが知られています。女性では、ライフステージに応じて妊娠や出産、更年期と関連の深いうつ状態やうつ病などに注意が必要となります。

4 ライフサイクル別にみたうつ病の危険性



中壮年者

近年の経済不況に伴うリストウ、経済苦から中壮年の自殺は増加していると言われます。自殺の背景には精神疾患、とりわけうつ病が多いと言われています。自分のうつ病の病状を理解できず、単なる疲れ、単なる怠けと思ひ、元気を奮い立たせようとして、ますます自分を追い込み、病状を悪化させ、治療を遅らせてしまうことが往々にしてあります。



高齢者

身体面では老化による身体の衰え、退職や老化に伴う仕事の喪失、家族や社会との交流の減少、家族内役割の喪失、他人に頼らなければならないことへの自己嫌悪や罪悪感、さらには、配偶者や友人との死別による喪失等、老化やライフイベントに伴う身体的、心理的、社会的経験は、閉じこもりなど社会からの孤立につながり、うつ病の引き金となります。



小児期・思春期

自分の気持ちをうまく表現できなかつたり、イライラ感やひきこもりなどの行動上の問題が前面にでたりするために周囲に気づかれにくい場合があります。



女性

1) 更年期

加齢や更年期障害による身体症状、子どもの自立、老親の介護、仕事の転機などさまざまな変化が起こりうる時期です。このような身体の変調、喪失体験、ストレスが重なることでうつ病を発症する可能性があります。

2) 子育て中の女性

子どもは思い通りにはいかず、振り回され、母親である女性自身の生き方、生活ができずに、子ども中心の生活になり、育児ストレスを解消できず、うつ傾向になる可能性もあります。

3) 産後うつ病

日本では出産した女性のうち、軽度なものを含めると約15%に産後うつ病がみられたとの報告があります。また、何となく涙もろかったり、気分が沈み込んだりして、ほぼ一週間以内に改善するマタニティブルーは周産期の女性の20～30%に見られます。



家族介護者

療養者を介護することは、身体的にも精神的にも非常に負担が大きいものです。介護者自身にゆとりがなくなり、ストレスからうつ病を発症することがあります。

5 本人支援のための具体的アプローチ

1 基本的な対応

時間も場所もゆとりをもったところで話を聞きましょう。

あわただしい雰囲気や窮屈な所では、自分の気持ちを話すことが困難になったり、口数が少なくなることがありますから沈黙がちになっても気にしすぎないようにしましょう。

プライバシーには十分配慮しましょう。

他人に聞かれるかもしれないところでは安心して話すことができないのは当然のことです。また、隠したいと言う気持ちが強いことも少なくありません。

つらい気持ちに共感しながら、話に耳を傾けましょう。

相談者はある程度荷物を軽くしてからでないと、新しい知識を受け入れる余力はないと考えたほうが良いでしょう。

励まさないで、相手のペースで話を進めましょう。

本人が十分に頑張ってきたことを認め、受け入れ、相手の気持ちに寄り添いながら接することが大切です。

相手がいろいろな話ができるような形で質問をしましょう。

できるだけ本人の言葉で答えられるような質問（オープン）で、本人の気持ちを出しやすいように心がけるとよいでしょう。

不明な点を質問しながら、具体的な問題点をはっきりさせて解決方法を一緒に考えましょう。

話の要領を得なかったり、はっきりしない、何を伝えたいのかわかりにくいことがありますので、確認しながら進めるとよいでしょう。

2 うつ病についての理解を深める

- 弱さや怠けではなく病気だと言えます。
- 脳の神経系の病気で、ストレスなどが関係しています。
- 誰でもかかる可能性のある病気です。
- 内科を受診するものの「異常なし」と言われたまま、精神科受診に結びつかない場合が少なくないので注意が必要です。
- 休養と治療で楽になる可能性の高い病気です。



3 緊急性が高い場合 ※場合によっては入院が必要なことがあります。

自殺念慮が強いとき

将来を悲観したり、自責感や罪悪感から死について考えたりすることが多くなり、自殺企図に至る場合です。短期間であれば、家族の見守りなどが可能ですが、続く場合は入院も考慮されます。

ほとんど食べず、衰弱がみられるとき

うつ気分や疲労感のために、極端に食欲が低下し、水分も十分に取れないような場合は緊急な治療がもとめられることがあります。

焦燥感（イライラ感）が激しいとき

うつ病による焦燥感から、いてもたってもおられないようになり、自分自身のコントロールができず、破壊的な行動や暴力的な行動に至ることがあります。状態によっては入院治療が必要です。

通院治療でなかなか良くならないとき

症状が改善せず、診断や治療方針を再検討する必要がある場合は、入院治療が必要です。

自宅ではゆっくりと静養できないとき

ゆっくり、安静にすることが前提にありますが、そのような環境にない場合は、治療に専念するために入院治療が必要となります。



6 治療

治療

- ① 服薬を始めてすぐに効果が現れるわけではなく、一般的に1～3週間の期間が必要です。
- ② 薬物療法の効果を上げるためには適切な量をきちんと服薬することが重要です。
- ③ 症状が改善した後も服用を続けることが必要です。

精神療法

うつ病の場合には、自分自身に対して、周囲との関係に関して、そして将来に対して極端に悲観的になっており、その悲観的な考えがますます気分を沈み込ませることになっていることから、現実的な問題に目を向けながら悲観的すぎる考え方を回復することになります。

環境調整

環境のマイナス要因を解決することも重要になります。その場合には、地域や家庭、職場の人間関係やストレスなど総合的な視点から検討する必要があります。



5 大切な人を自死で亡くされた方へ

身近な人を自死で亡くした時、人は様々な感情を抱き、こころや体にいろんな変化がおこりがちです。それは、あなただけではありません。この変化は異常なことではなく、あまりにも深くつらい悲しみや苦しみから、あなたを守るためのこころや体の自然な反応なのです。

三重県では同じ体験をした人が気持ちのままに安心して話せる場として、自死遺族の集い「わかちあいの会」があります（原則奇数月第4土曜日 13:30～15:30）。

どうぞ、ひとりで抱えこまずに自殺対策推進センターまで、お電話ください。

電話 059-253-7821（平日 月～金曜日 9:00～16:00 祝日を除く）



特に記載がない場合は、土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	自殺予防・自死遺族電話相談	こころの健康センター	0120-01-7823 (三重県内のみ) 059-253-7823	13:00～16:00
	ひきこもり・依存症専門電話相談		059-253-7826	13:00～16:00(水)
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00～16:00
	こころの悩みの相談	※お住まいの市町役場・相談支援事業所にご相談ください。		
	こころの悩みの相談	桑名保健所	0594-24-3620	8:30～17:15
		四日市市保健所	059-352-0596	
		鈴鹿保健所	059-382-8673	
		津保健所	059-223-5057	
		松阪保健所	0598-50-0532	
		伊勢保健所	0596-27-5148	
		伊賀保健所	0595-24-8076	
		尾鷲保健所	0597-23-3428	
		熊野保健所	0597-89-6115	
	医療と福祉に関する相談 (相談内容により担当窓口へ案内されます)	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	8:30～17:15
子どもの心や発達	子ども家庭相談	子ども家庭相談	059-233-1425	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)
	子どもの悩みと 発達についての電話相談	三重県立子ども 心身発達医療センター	相談専用電話 059-253-2030	9:30～12:00 13:00～16:30
	幼児から高校生までの子ども、保護者、 教育関係者(保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00～21:00(月・水・金) 9:00～17:00(火・木)
子ども の問題行動 (いじめ、 犯罪被害等の悩み)	少年相談110番	三重県警察本部	0120-41-7867	9:00～17:00
	北勢少年サポートセンター	四日市南警察署内	059-354-7867	
	中勢少年サポートセンター	津警察署内	059-227-7867	
	南勢少年サポートセンター	伊勢警察署内	0596-24-7867	
	伊賀少年サポートセンター	名張警察署内	0595-64-7837	
	非行問題等の相談	三重法務少年支援センター (津少年鑑別所内)	059-222-7080	9:30～12:00 13:00～17:00
	子どもの人権110番	津地方法務局	0120-007-110	8:30～17:15
	いじめ電話相談	三重県総合教育センター	059-226-3779	24時間 毎日

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
警察	犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏に関する相談 (警察安全相談電話)	三重県警察本部	059-224-9110 (#9110)	9:00～17:00
家庭内暴力や日常の困りごと	女性の人権ホットライン (女性の人権の相談)	津地方法務局	0570-070-810	8:30～17:15
	女性に関すること (DV被害など悩み全般)	三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600	9:00～17:00 (月・火・木・金) 9:00～20:00 (水) ※来所相談、法律相談、SNS相談あり
	女性のための電話相談	四日市市 男女共同参画センター 【はもりあ四日市】	059-354-8335 (相談専用電話)	9:00～16:00 (火～土) 18:30～20:30 (水)
	男性のための電話相談		059-354-1070 (相談専用電話)	13:00～15:00 (第4土) 日程は下記へお問い合わせください 電話:059-354-8331
	女性のための相談	鈴鹿市 男女共同参画センター 【ジェフリーすずか】	059-381-3118 (相談専用電話)	10:00～12:00 13:00～16:00 (火・木・金 ただし第3 火曜と第4金曜は除く)
	女性の相談員による 女性のための電話相談	三重県 男女共同参画センター 【フレンデみえ】	059-233-1133 (相談専用電話)	9:00～12:00 (火～日) 13:00～15:30 (火・金・土・日) 17:00～19:00 (木) (月曜日が祝日(翌平日は休館日)の場合9:00～12:00 13:00～15:30の相談あり)
	男性の相談員による 男性のための電話相談		059-233-1134 (相談専用電話)	17:00～19:00 (第1木)
	みえにじいろ相談 ～性の多様性に関する相談～		059-233-1134 (相談専用電話)	13:00～19:00 (第1日) 14:00～20:00 (第3金)
人権	みんなの人権110番	津地方法務局	0570-003-110	8:30～17:15
	同和問題をはじめとする 人権相談	三重県人権センター	059-233-5500 (相談専用電話)	9:00～17:00 (12/29 ～1/3は除く) ※土・日・祝も相談電話 を受けています。
法律に関するお問い合わせ	法律の相談 (津・伊勢・松阪・熊野・名張 の相談予約先: 有料)	三重弁護士会津	059-222-5957	9:00～17:00
	法律の相談 (四日市相談予約先: 有料)	三重弁護士会四日市支部	059-352-1756	
	「登記・相続・裁判手続き・ 多重債務・後見制度」等、 市民の方が抱えている身近 な問題 (無料)	三重県司法書士会 総合相談センター	059-221-5553	9:00～17:00 (月～金) ※コロナウイルス感染症拡 大防止のため令和3年5月 より当面の間「面談相談・電 話相談」とともに中止させて いただいております。再開 時期につきましては未定と なっています。詳細は問い 合わせ下さい。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
法律に関すること	法制度に関する情報と相談 機関・団体等に関する情報 提供民事法律扶助による無料法律相談	法テラス(日本司法支援センター) 【サポートダイヤル】	0570-078374	9:00～21:00(月～金) 9:00～17:00(土)
		同上【サポートダイヤル 犯罪被害者支援ダイヤル】	0570-079714	
		法テラス三重 (日本司法支援センター 三重地方事務所)	050-3383-5470	9:00～17:00
労働者に関すること	メンタルヘルス対策、治療と 仕事の両立支援などの産業保健 に関する事業者からの相談	三重産業保健総合支援センター (三重さんぽセンター)	059-213-0711	8:30～17:15
	就職に関する相談	ハローワーク桑名	0594-22-5141	8:30～17:15 ※ハローワーク津のみ 上記時間に加え在職中 の方を対象とし職業相 談・職業紹介を実施 17:15～19:00(月・水) 10:00～17:00(第1・3土)
		ハローワーク四日市	059-353-5566	
		ハローワーク鈴鹿	059-382-8609	
		ハローワーク津	059-228-9161	
		ハローワーク松阪	0598-51-0860	
		ハローワーク伊勢	0596-27-8609	
		ハローワーク伊賀	0595-21-3221	
		ハローワーク尾鷲	0597-22-0327	
		ハローワーク熊野	0597-89-5351	
	障がい者の就職・メンタル 不調者の職場復帰に向けた 各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726	8:45～17:00
	仕事や家庭・将来のこと (有料)	一般社団法人日本産業 カウンセラー協会中部支部 三重事務所【予約制】	059-213-6960	10:00～17:00
	労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	059-213-8290	9:00～17:00(月・水・金)
三重労働局 雇用環境・均等室		059-226-2318 (均等関係) 059-226-2110 (上記以外の総合労働相談)	8:30～17:15	
経営・金融等	企業経営・金融等の相談	三重県商工会議所連合会	059-227-1666	9:00～17:00
		三重県商工会連合会	059-225-3161	8:30～17:15
		※相談の詳細は各商工会議所、各商工会へご相談ください。		
	法人設立許可申請等、 各種契約、念書等	三重県行政書士会	059-226-3137	10:00～16:00(第2木)
生活	生活・福祉に関する相談	※お住まいの市町役場にご相談ください。		
		※お住まいの市町社会福祉協議会にご相談ください。		
	消費生活に関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	9:00～12:00 13:00～16:00(月～金)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
生活 (生活上の困り事、 権利擁護、生活資金等)	消費生活に関する相談	消費者ホットライン	188	お住まいの市町消費生活相談窓口等につながります。また土・日・祝日は国民生活センターにつながります。(年末年始を除く) 相談時間は各窓口によって異なります。
	多重債務に関する相談	※お住まいの市町役場にご相談ください。		
		※お住まいの市町社会福祉協議会にご相談ください。		
		三重県消費生活センター	059-228-2212	9:00~12:00 13:00~16:00(月~金)
		東海財務局 多重債務相談窓口	052-951-1764 (専用電話)	9:00~12:00 13:00~17:00(月~金)
	多重債務の相談・債務整理 (電話・面接相談 無料)	公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会	0570-031640 多重債務ほっとライン	10:00~12:40 14:00~16:40
医療	多言語による生活相談 (日本語、英語、ポルトガル語、 スペイン語、フィリピン語、中国語、 韓国語、ベトナム語、ネパール語、 インドネシア語、タイ語)	MieCO (みえこ) 【みえ外国人相談サポートセンター】 公益財団法人 三重県国際交流財団	080-3300-8077 相談員または電話通訳システムを介しての相談	9:00~17:00(日~金) (土・日・祝日、12/29~1/3は除く) https://www.miefweb.org/mieco
	精神科救急情報センター (緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供)		0598-29-9099	24時間 毎日
NPO等による相談	医療ネットみえ (病院・診療所・助産院等の案内)	三重県広域災害・ 救急医療情報システム	https://www.qq.pref.mie.lg.jp/	
	自殺予防いのちの電話 (身体、精神、人生、対人関係等)	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18:00~23:00
			0570-783-556	毎日10:00~22:00
			0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日8:00~翌日8:00
	死にたいほどのつらい 気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 ※通話による聞き取りが難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776	24時間 毎日
	自死遺族相談・わかちあい	自死遺族サポート ガーベラ会	090-9182-9918	毎日19:00~21:00

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・火・木・金・日：17時から22時30分（22時まで受付）
月・水・金・土：11時から16時30分（16時まで受付）



三重県自殺対策推進センター
(三重県こころの健康センター)

〒514-8567 三重県津市桜橋3-446-34

TEL 059-253-7821

FAX 059-223-5242

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/index.htm>

