

「話す」ことは、  
不安を「離す」はじまり。

あなたが感じている  
いのちのメッセージを  
聴かせてください。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター  
「きーもん」

9月10日は世界自殺予防デー  
9月10～16日は自殺予防週間

あなたが感じているメッセージと一緒に考え、心の支えとなることを願う相談窓口があります。

こころの電話相談

●精神保健福祉センター  
087-833-5560

9月10日の受付時間 9:00~21:00  
9月10日以外の受付時間 平日9:00~16:30

●小豆総合事務所  
0879-62-1373

●東讃保健福祉事務所  
0879-29-8263

●中讃保健福祉事務所  
0877-24-9963

●西讃保健福祉事務所  
0875-25-2052

●高松市健康づくり推進課  
087-839-3801

## いのちのメッセージそれはSOSのサインです。

自殺前には多くの場合、何らかのサインが出ています。自分自身はもちろん、家族や周囲の人がこのメッセージに気づき、まずは誰かに話してみることを。そして、必要な支援につなげていくことが大切です。

### 感じていませんか？いのちのメッセージチェックシート

#### あなた自身からのメッセージ

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

#### 周囲からのメッセージ

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）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）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 自殺をほのめかす
- 身辺整理をする

（厚生労働省：うつ対策推進方策マニュアルより）

チェック内容に心当たりがある方…

## 自殺と関係の深い「うつ病」をご存知ですか？

「うつ病」は誰でもかかるかもしれない“こころの病気”です。

### こんな症状が2週間以上続いたら要注意！

- これまで楽しんできたことが楽しくない
- 自分は役に立つ人間とは思えない
- 頭痛・頭が重い
- 憂うつで気分が重い
- 注意力・集中力が低下
- 眠れない、朝早く目覚める
- 食欲不振
- 毎日の生活に張りがない
- 便秘・下痢

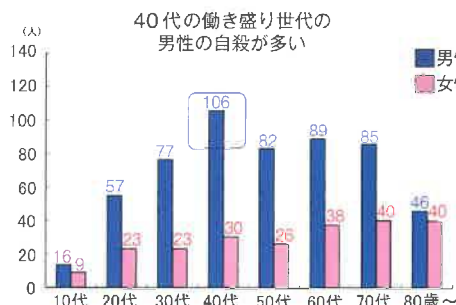
早期発見  
早期治療  
が大切！

### 自殺は身近な問題です。（香川県の自殺の現状）

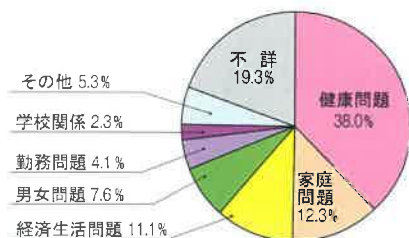
令和2年の自殺者数

全国 21,081 人  
香川県  
**152人**  
(前年比3人増)

年代別自殺者数（香川県 平成28～令和2年）



原因・動機別割合（香川県令和2年）



ほとんどの場合、複数の要因を抱えていたと思われます。

（警察庁「自殺統計」より）