

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に。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〕

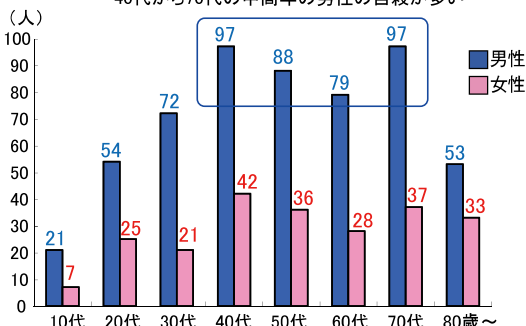
令和5年の自殺者数

全国21,837人
香川県
187人

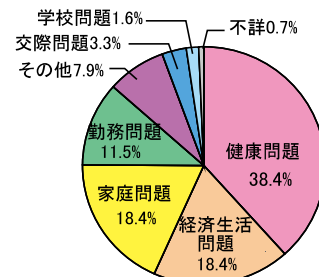
（前年比37人増）

年代別自殺者数（香川県 令和元年～令和5年）

40代から70代の中高年の男性の自殺が多い



原因・動機別割合（香川県 令和5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）