

# こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.11

『こころのセーフティネットワーク』では、  
那須烏山市と那珂川町の住民のみなさまや  
関係機関が協力し合い、  
自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

平成 31 (2019) 年 2 月 発行  
こころのセーフティネットワーク事務局  
(栃木県烏山健康福祉センター)  
住所 那須烏山市中央 1-6-92  
電話 0287-82-2231

## 最近の自殺の状況

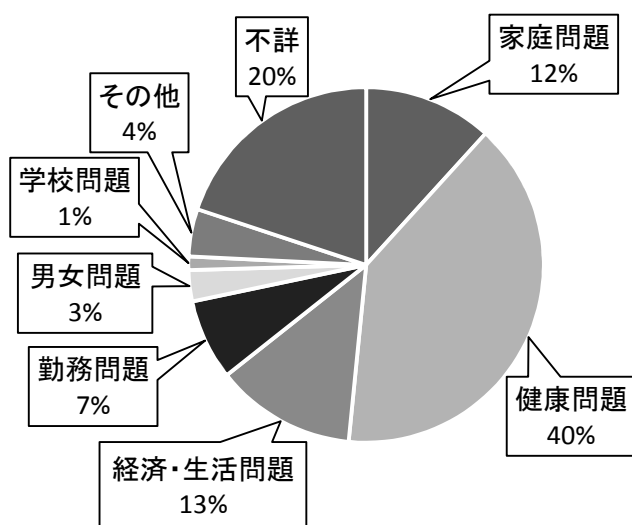
警察庁「自殺統計」(速報値)によると、平成 30 (2018) 年の全国の自殺者数は **20,598 人** であり、前年の 21,321 人と比較すると 723 人 (3.4%) 減少しました。また平成 30 (2018) 年の栃木県の自殺者数は **365 人** であり、前年の 393 人と比較すると 28 人 (7.1%) 減少しました。

最近の自殺者数は減少傾向ではありますが、若年層では横ばいであり課題となっています。

## 県、市町の自殺対策

本県では平成 30 年 3 月に「いのち支える栃木県自殺対策計画」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しています。

また市町においては平成 31 年 3 月までに自殺対策計画を策定し、より身近なところから「生きることの包括的支援」を行うこととされています。



グラフ 全国の原因・動機別の自殺者割合 (2018 年)

資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成したデータを加工

自殺の原因は健康問題が最も多く 4 割を占めますが、多様かつ複合的な原因及び背景があるとされ、「生きることの包括的な支援」が求められています。

平成30（2018）年度こころのセーフティネットワークの活動をご紹介します。

## 普及啓発

リーフレット（身近な相談窓口）・ティッシュ等配布

- 消防：防火査察（1月～3月）
- 那須烏山市健康福祉まつり（11月）・那珂川町福祉まつり（10月）
- 商工会における健康診断（9月、10月）
- 南那須地区少年の主張発表会（9月）



那須南病院外来のデジタルサイネージを利用した相談窓口PR

### こころの健康教室

地域ができる 生きることの包括的支援 ～うつ病の特徴・治療・対応～

栃木県精神保健福祉センター 医師 山田 知弥 氏

うつ病は、生涯で5～17%の人がかかると言われています。多彩な症状があることが特徴で、気分が落ち込む、何をするにもおっくうになる、集中力や判断力が低下するなどがあります。

治療のポイントは、十分な休養、仕事や家庭などの環境調整、薬物治療です。周囲の人がうつ病の症状に気がいたら、まず本人の気持ちを受け止め、受診を勧めることが大切です。本人も周りも焦りは禁物です。長い目で見てじっくり回復を待ちましょう。

また、うつ病の治療が長期にわたると、家族の負担は大きくなり疲れ果ててしまうこともあります。家族も抱え込まず主治医や保健師に相談しましょう。

烏山健康福祉センターのホームページでは次の内容についてお知らせしています。

- ・これまでのこころのセーフティネットワークの活動  
（No.1～No.11 までのニュースレター）
- ・研修会の開催
- ・精神保健福祉クリニック（精神科医師による相談）のご案内
- ・家族教室や交流会のご案内 等

QRコードを  
クリック

