

ちゃんと眠れていますか？

～3月は「自殺対策強化月間」です～

◆ちゃんと眠れていますか？

3月は、決算期を迎え失業や倒産を迫られる人が増えることから、自殺者は増えると言われています。

中でも、中高年男性の自殺がもっとも多く、自殺は、がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因に匹敵する問題となっています。

中高年の自殺で、「うつ病」が起因しているものは少なくありません。ただし、うつ病の症状には、本人の自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。そのような中で、うつ病の症状で、もっとも自覚しやすいものは「不眠」です。

2週間以上継続する不眠は、うつ病のサインかもしれません。眠れない、疲れやすいなど体の不調に気づいたら、一人で悩まず、早めにご相談ください。

よりそいホットライン (24時間対応)

☎ 0120・279・338

ガイダンスで専門的な対応も選べます (外国語含む)

◆あなたの気づきが命を救う

あなたの周りに「眠れない」「気分が落ち込む」などと悩んでいる人はいませんか？

自殺に至る過程では、種々の要因が連鎖しています。最終的に「うつ病」が危険因子として作用することが多く、うつ病と自殺の密接な関係が確認されています。

この機会に、周りの人の様子や変化に気を配り、サインに気づいたときは、声をかけてください。あなたの気づきが大切な命を救うかもしれません。

◆せいいっぱい生きよう

下の詩は、宮越由貴奈さんという女の子が書いたものです。由貴奈さんは、5歳のときに神経芽細胞腫を発症し、5年半病氣と闘い続け11歳で亡くなりました。この「命」という詩は、亡くなる4カ月前に書いたもので、大切な友だちが生きたくても病気に勝てずに亡くなったりする中、大切な命をむだにする人もいる。そんな切ない思いが込められています。

