

# 3月は「自殺対策強化月間」です！

## 自殺は予防することができます

- 昨年1年間の全国の自殺者は**21,140人**であり、**8年連続**で減少しています。
- 徳島県は**前年より18人少ない123人**でしたが、依然として県内だけで「100名」を超える方々が自ら尊い命を絶っています。
- 国では、平成24年に月別自殺者数の最も多い3月を「**自殺対策強化月間**」と定めています。
- 自殺は個人の自由な意志や選択による結果ではなく、「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない心理状態になった「**追い込まれた末の死**」です。
- 自殺を考えている人は助けを求めている場合も多く、さまざまなサインを発しています。家族や職場の同僚など周囲の人がサインに「**気づき**」、声をかけ、話を聞き「**傾聴**」、必要な支援につなげ「**つなぎ**」、「**見守る**」ことが大切です。
- 悩みを一人で抱え込まないで、誰かに相談しましょう。  
うつ病やアルコール依存症などの心の病気については、専門機関（精神科病院・心療内科等）の受診が必要になります。  
まず**かかりつけ医**を受診し相談することもできます。
- 美波保健所でも精神科医による心の健康相談（**精神保健福祉相談**）を実施しています。事前予約制ですので、お電話ください。

※数値については警察庁集計（速報値）

## 精神保健福祉相談

- ◆開催日 毎月第1・第3木曜日
- ◆開催場所 美波保健所 相談室
- ◆内容 嘱託医（精神科医）と保健師による相談
- ◆電話 0884-74-7375



## 高次脳機能障害 という病気を知っていますか？

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血といった脳の病気で脳に傷を負ったり、事故で頭を強く打ったりした後で今までになかった次のような症状があらわれることがあります。



### 記憶障害

- ✓ 約束をすぐに忘れてしまう
- ✓ 物をどこに置いたか分からなくなる
- ✓ 新しいことが覚えられない

### 注意障害

- ✓ ミスが多い
- ✓ 気が散りやすい
- ✓ 1つのことを長く続けられない

### 遂行機能障害

- ✓ 計画が立てられない
- ✓ 約束の時間に間に合わない

### 社会的機能障害

- ✓ 突然怒り出す
- ✓ 感情のコントロールができない

上記の症状に心あたりのある方は、ご相談ください。

■美波保健所  
徳島県南部総合県民局 保健福祉環境部（美波）  
住所：海部郡美波町奥河内字弁才天17-1  
電話：0884-74-7375

■高次脳機能障害中核支援施設  
徳島大学病院 高次脳機能障害支援センター  
住所：徳島市蔵本町2-50-1  
電話：088-633-9107（地域医療連携センター）