



いのち  
支える



見逃さないで

# 自殺のサイン



大切な人に自殺の危険が迫っています。見逃さないで **10** のサイン

## 自殺予防の **10** か条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています

- ① うつ病の症状に気をつける(気分が沈む・自分を責める・不眠が続く)
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする。職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの(仕事・家族・財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

あなたも大切な人の **ゲートキーパー** です

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

### つなぎ

本人の気持ちを受け止め、専門家や相談機関への相談を促す

### 見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



始良市健康増進課

☎ 0996-66-3293

✉ kenko@city.aira.lg.jp

始良市 こころの健康

検索