



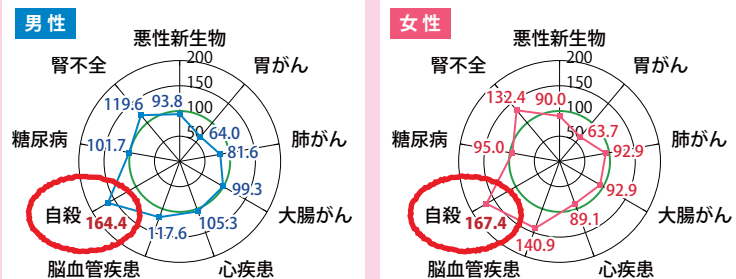
# 心のサイン、感じたら。

～みんなで取り組む、いのち支える自殺対策～

日本の年間自殺者数は1998年に3万人を超え多い状況でしたが、2012年には3万人を下回り、近年は6年連続で減少しています。南九州市は全国と比べて、自殺で亡くなる比率が高い状況にあります。腎不全、脳血管疾患などとともに、市の重要な健康課題となっています。

## 標準化死亡比 (H19～23年)

(全国を100として市の状況を比較する指標で、この値が100以上であると死亡比が高いといえる)



## 家族や周囲の人が気づきやすいサインは??

### 態度の変化

- 口数が少なくなった
- 気弱な言動が目立つ
- イライラしている
- 付き合いが悪くなった

### 仕事面での変化

- 仕事に身が入らない
- ミスが増える(特に午前中)
- 作業の能率が悪くなる

### からだの変化

- 食欲がない
- 眠れない
- 頭痛、腰痛、肩こり
- だるい

## 家族や周囲ができることは??

### ①気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### ③つなぎ

早めに専門家などに相談するよう促す

### ④見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## ～3月は自殺対策強化月間～

全国で相談窓口を開設しています。

- 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556
- よりそいホットライン (24時間対応) ☎ 0120-279-338



## 水曜日は運動の日

南九州市健康増進計画



## 【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221  
 頴娃保健センター 0993-36-1111



青面金剛は、中国の道教思想に由来する庚申信仰の中で発展した庚申講の本尊として知られています。人体には、三戸の虫が潜んでおり、60日に一回やってくる庚申の夜、体から抜け出して天帝にその人の日頃の行いを報告し、その罪状によって人の寿命が縮められると言われていました。このため、人々は、虫が体から抜け出さないよう庚申の夜に集まって眠らずに身を慎みました。この集まりが庚申講です。

古くは、平安時代に貴族社会で行われていたものが、江戸時代には、民間でも盛んに行われるようになりました。

# 青面金剛像

しょうめんこんごうぞう

頴娃歴史民俗資料館  
れきみんかんだより ⑨

