

## ～コロナでメンタル不調になっていませんか～

新型コロナウイルス感染症の流行により様々な孤立が進み、社会全体に悩みや不安が広がっており、自殺者の増加が危惧されています。特に若い世代や女性等、社会的に弱い立場の方に影響が及んでいるようです。ひとりで悩みや問題を抱え込まず、周囲にサポートを求めましょう。また、周囲の人は声にならないココロのSOSに気付いてください。

### 自殺者数の推移



厚生労働省は警察庁の統計に基づいて、2020年の自殺者数が前年度より750人(3.7%)増加したと発表しました。自殺者は10年連続で減少していましたが、女性の自殺者は2年ぶりに増加しています。

女性の自殺が増えた要因として、非正規雇用的人が多く、生活苦に陥る人が増えたことや、社会活動の制限に加え、家事負担の増加等が増え、心身の負荷が増えたこと等が考えられています。



### 早い段階で相談しましょう

悩みや不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」等、ひとりで抱え込んでいませんか？自殺に至るまでには、いくつかの問題が連鎖してしまうことが多くあります。身動きが取れなくなり、取り返しのつかないことになる前に、誰かに相談しましょう。

#### 相談するメリット①

心が軽くなる

話すだけでもホッとすることがあります。気持ちも落ち着きます。



#### 相談するメリット②

自分を客観視できる

自分自身が感情的になっていることや混乱している状態に気づくことができます。



#### 相談するメリット③

解決方法が見つかる

相談してアドバイスをもらったり、自分の状況を整理することで、解決策が見えてくることもあります。

### うつ病のサイン

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続いていたりすると、心身のエネルギーを消耗してしまい、自分から「辛い！助けて！」というSOSが出せない場合があります。そのため、周囲の人が異変に気付き、早めに心の相談窓口や専門の医療機関へつなげることが大切です。

自分で感じる症状	周囲がわかる変化
<input type="checkbox"/> 憂うつ	<input type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない、涙もろい
<input type="checkbox"/> 気分が落ち込む	<input type="checkbox"/> 体調不良の訴えが多い
<input type="checkbox"/> 何にも興味が持てない	<input type="checkbox"/> 周囲との交流を避けるようになる
<input type="checkbox"/> 物事を悪い方へ考える	<input type="checkbox"/> 遅刻・早退・欠勤が増加する
<input type="checkbox"/> よく眠れていない	<input type="checkbox"/> 落ち着きがない

※上記の症状が2週間以上継続する場合は、早急に医療機関へ受診することが推奨されています。

厚生労働省「こころの耳:ご存じですか?うつ病」を引用・改変

### こころの相談窓口について

心の不調を感じた際には、相談窓口を利用しましょう。身近に相談相手がなくても、きっとあなたの力になってくれるはずです。

こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)	0570-064-556
こころのダイヤル(栃木県)	028-673-8341
栃木いのちの電話(宇都宮センター)※24時間対応	028-643-7830
栃木いのちの電話(足利センター)	0284-44-0783

