



# ～たった一人のあなたです たった一つの命です～ 「うつ」の早期発見、 早期対応で自殺を防ごう！

全国的に自殺者の増加が指摘されていますが、南魚沼地域の自殺率（人口10万人あたりの自殺者数）は全国平均を超えています。このため地域振興局では、県の健康づくりの指針である「新潟県健康福祉ビジョン」に基づき、重要な課題として自殺予防に取り組んでおりますが、その一環として、地域の方々を対象に「心の危機を支える ～死にたくなる気持ちにどう向き合うか～」をテーマに講演会を開催しました。

## 自殺の背景には「うつ」が

自殺の背景には「うつ」が隠れていることが多いと言われています。

講演会では、自殺後の周囲の人へのケアなど豊富な経験を積んだ下園壮太講師から、「うつ」が自殺を誘発するメカニズムや「うつ」の人が回



講師：下園壮太氏（陸上自衛隊衛生学校教官・心理療法カウンセラー）



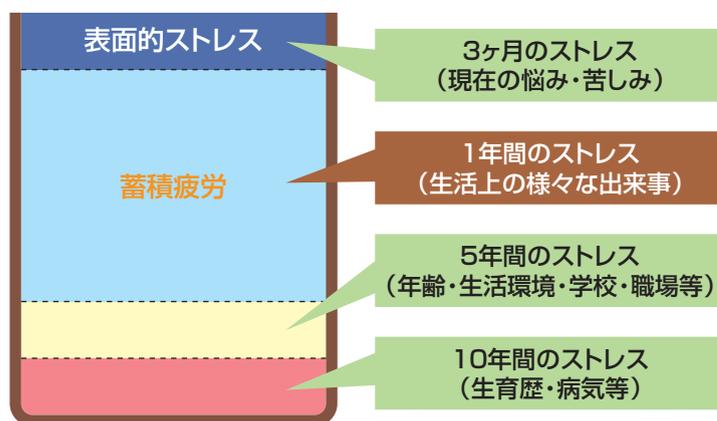
講演会には約100人が参加（南魚沼市民会館）

復する時に留意すべき事項について説明がありました。

## 「うつ」は心の蓄積疲労

「うつ」は疲労に例えることができます。病気や生活環境など長期にわたるストレスに、転勤や配偶者の死などの出来事が新たなストレスとなって積み重なり、そこに現在の

## 「心の蓄積疲労」のイメージ



悩みや苦しみ加わることで疲労が蓄積されていきます。疲労が蓄積されると、完全に疲労しきってしまう前に、悲しみ、不安、焦りなどの感情が現れ、危険な状態の身を

## 「うつ」の主なサイン

- 本人が気付くもの
  - 1 食欲不振・体重減少
  - 2 不眠
  - 3 疲労感
  - 4 頭が重い、働かない
- 周囲が気付くもの
  - 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
  - 2 趣味や外出をしなくなる。
  - 3 やたらと自分を責めるようになる。
  - 4 突然、会社を辞めたい、離婚したいなどと言い出す。

## 「うつ」かなと思ったら

- 本人ができる対策
  - 1 よく眠れるパターンを見つけて習慣化する。
  - 2 どうしても眠れない場合は、アルコールに頼るのではなく、医師に相談して睡眠薬を活用する。
  - 3 週に1日か2日、しっかり休みを取る。
  - 4 相談機関や精神科医療機関に相談（受診）する。
- 周囲ができる対策
  - 1 相談機関などに相談する。
  - 2 本人と信頼関係がある人から本音を聞いてもらう。
  - 3 家族、友人、職場の上司など関係者が協力して、支援体制を作る。

り専門医の診察を受けるなど、適切な対策を取ることが自殺を防ぐためにも大切なのです。

また、不調になる前に上手にストレスを解消できるよう、自分なりのストレス解消法を持っておくことは「うつ」の予防に有効です。

## 地域振興局は、自殺予防の取り組みを続けます

地域振興局では、今後も市町村など関係機関と協力して、自殺予防のための普及啓発やネットワークづくりに取り組んでいきます。

自殺予防は、私たち一人ひとりが主役です。地域の皆さんも、いっしょに自殺予防に取り組みましょう。

## 大切なのは早めに「うつ」に気付くこと

「うつ」が進行すると、症状の一つとして「死にたくなる」気持ちが生じ、自殺により命を失うおそれがあります。普段から、「うつ」に関する正しい知識を身につけ、早めに「うつ」に気づき、休養した

守ろうとします。それが「うつ」であり、誰でもなる可能性があるのです。

## 連載 直江兼続のふるさと 【第4回】荒戸城

あら と じょう

南魚沼市郷土史編集委員長 松永靖夫

三国街道を抑える芝原峠（湯沢町）の南側に、この城はそびえています。

天正6年（1578年）お館の乱が始まると、上杉景勝は、北条氏の景虎方応援軍侵攻にそなえて、上田衆に命じ、上越国境に大急ぎでこの城を作らせて守りを固めました。

大軍の猛攻で陥落したとか、清水（直路）城・寄居城とともに国境から兵を引き、坂戸に兵力を集中したとか、諸説があります。城は小さいですが、土塁・虎口（入口）・外マス形・お馬出し（出陣口）・空濠がよく残っています。戦国期の山城の構造がよく分かり、お館の乱のすさまじさがしのべられます。

注「直路」には、「すぐじ」、「じきろ」などいくつかの読み方がありますが、確定していません。

城跡は、丁寧に整備・保護され、散策の場とされており、この町の人々の郷土愛のぬくもりが伝わってきます。



お馬出しから虎口（中央の小山のかげ）・外マス形（小山と二股の木の間）を見る

## 「うつ」に関する相談窓口

名称	電話番号	受付時間	備考
健康福祉環境部地域保健課	025-772-8137		南魚沼保健所
南魚沼市保健課	025-777-3850	平日:8:30~17:15	
湯沢町保健センター	025-784-3149		
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	平日:8:30~17:00	相談専用ダイヤル
新潟産業保健推進センター	025-227-4411	第1~4月曜 13:00~17:00 第1, 第3木曜 16:00~19:00	産保・心の相談室
新潟いのちの電話	0258-39-4343	毎日24時間	生きる上での悩み 全般的な相談

☎健康福祉環境部 地域保健課 ☎025-772-8137