



働き盛りの自殺を予防するために、とくに注意すべき点（いわゆる危険因子）を十箇条にまとめてみました。

次のようなサインを数多く認めた場合は、自殺の危険が迫っていると考えられます。是非、早い段階で専門家に診てもらいましょう。

自殺予防の十箇条

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、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. 本人にとって価値あるもの（職、地位、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. 自殺未遂におよぶ

「職場における自殺の予防と対応」（平成13年12月 厚生労働省）より

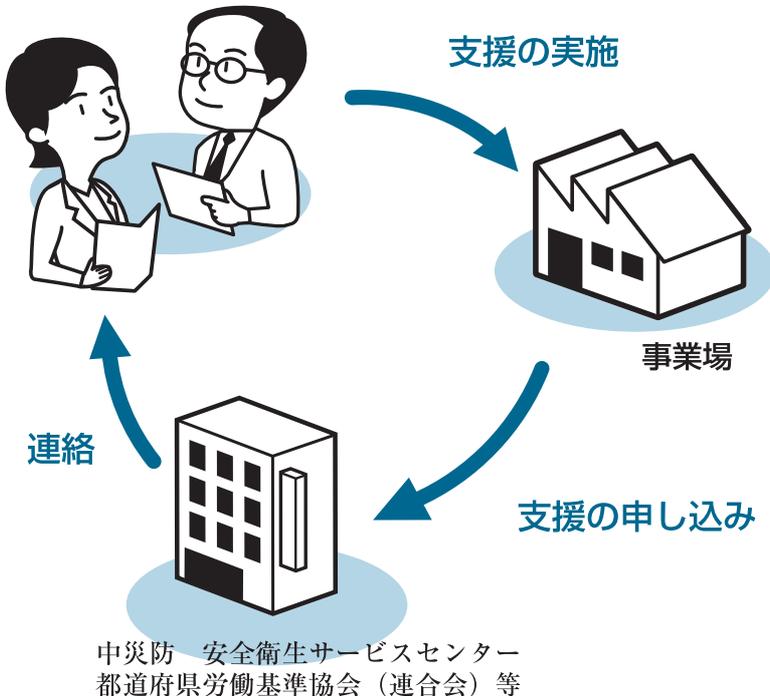
ご利用
ください

事業場が進める心の健康づくりの活動を支援します ～メンタルヘルス対策支援事業のご案内～

メンタルヘルス指針に基づく対策の普及・定着を図るため、メンタルヘルス対策に積極的に取り組もうとする事業場を国が無料でサポートする「メンタルヘルス対策支援事業」が始まりました。メンタルヘルス対策にどのように取り組めばよいかわからない事業場も、メンタルヘルス対策の専門家の支援により取り組むことができます。積極的にご利用ください。詳細については下記までお問い合わせください。

【事業の概要図】

支援専門家



問い合わせ先（電話番号）

- 中央労働災害防止協会
メンタルヘルス推進センター
TEL 03-3452-3473
- 北海道安全衛生サービスセンター
TEL 011-512-2031
- 東北安全衛生サービスセンター
TEL 022-261-2821
- 関東安全衛生サービスセンター
TEL 03-5484-6701
- 中部安全衛生サービスセンター
TEL 052-682-1731
- 大阪労働衛生総合センター
TEL 06-6448-3840
- 中国四国安全衛生サービスセンター
TEL 082-238-4707
- 九州安全衛生サービスセンター
TEL 092-437-1664
- 各都道府県労働基準協会（連合会）

指針に関してご不明の点などがありましたら、最寄りの都道府県労働局・労働基準監督署にお問合せください。

厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)

JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

中央労働災害防止協会
健康確保推進部メンタルヘルス推進センター