

9月は「新潟県自殺対策推進月間」です。
～たった一人のあなたです
たった一つの命です～



新潟県自殺予防キャンペーンキャラクター みまもリン

悩んでいること、つらい気持ちを
話してみませんか。
あなたの声を聞かせてください。

毎日
24時間
対応

新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025

悩みに応じた相談窓口は

こころの相談 にいがた

検索



— 知っていますか？ “お酒とうつや不安の関係” —

みなさんがお酒を飲む理由はどのようなものでしょうか？

不快な気持ちを忘れるための飲酒は、危険な飲み方につながりやすいと言われており、飲酒量や飲酒頻度が少しずつ増加し、やがてはお酒を手放せなくなってしまう可能性が高まります。大量飲酒には以下のような危険性があります。

お酒の危険性①

飲酒がうつ病や不安障害を引き起こしたり、抑うつ気分を悪化させたりすることがあります。アルコール依存症とうつ病や不安障害との間に高い併存率がみられることは、これまでに多くの報告で示されています。

お酒の危険性②

アルコールは薬の効果に影響を及ぼすことがあり、飲酒と同時にうつ病や不安障害の薬を服用すると、薬が効きすぎてしまう可能性が高まります。

お酒の危険性③

飲酒は短期的には寝付きが良くなる気がしますが、長期的には睡眠の質を悪化させます。睡眠が浅くなったり早朝に目覚めやすくなったりすることから、十分な睡眠の確保が難しくなります。

お酒の危険性④

飲酒は自殺のリスクを高めることが指摘されています。酔った状態では冷静な判断をすることが難しく、衝動的な行動をとりやすくなり、自殺行動に走る危険性が高まります。

—メンタルヘルス対策のご案内—



メンタルヘルス対策って
何から取り組めば
いいの？

いつもと様子が違う
同僚に、何て声を
かけたらいい？

働きやすい環境って
どんな環境？

無料です

新潟県では、事業所に出向き「メンタルヘルス講座」を行っています。こころの健康のために、従業員同士や管理職ができること、気に留めておきたいことを考えてみませんか？安全衛生教育や職場内研修等で、ぜひご利用ください！

新潟県自殺予防
キャンペーンキャラクター
「みまもリン」