

自殺予防 ～わたしたちにできること～

全国の自殺者数は、平成 24 年以降 3 万人を下回り、その後も減少傾向にあります(表 1 参照)。自殺の原因・動機としては、「健康問題」がほぼ過半数を占め、「経済・生活問題」、「家庭問題」と続きます(表 2 参照)。

また、年齢階級別の自殺死亡率推移では、40 代以上は低下傾向にある一方、15～39 歳の若い世代は、死因順位の第 1 位が自殺となっています。

自殺は個人の問題だけではありません。うつ病などの心の病や、孤立などから自殺しか解決策がないと思い込んでしまう場合が少なくありません。

一人一人が悩みを抱える人の変化に気づき、見守り、地域みんなで支え合うことが自殺を防ぐ一歩です。

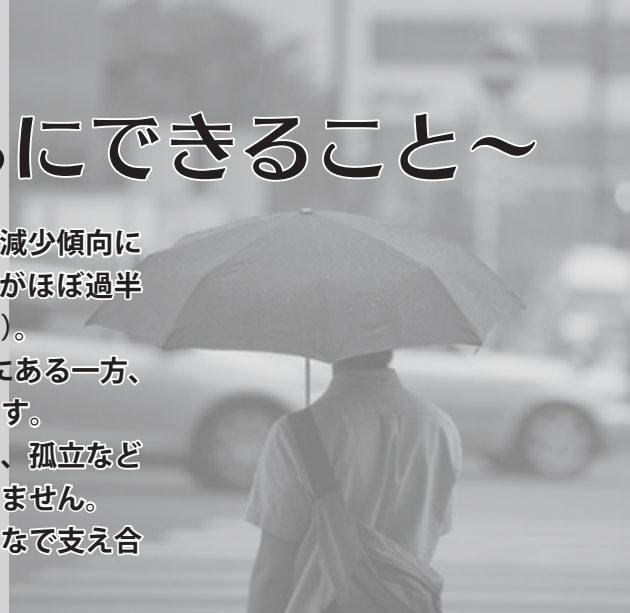
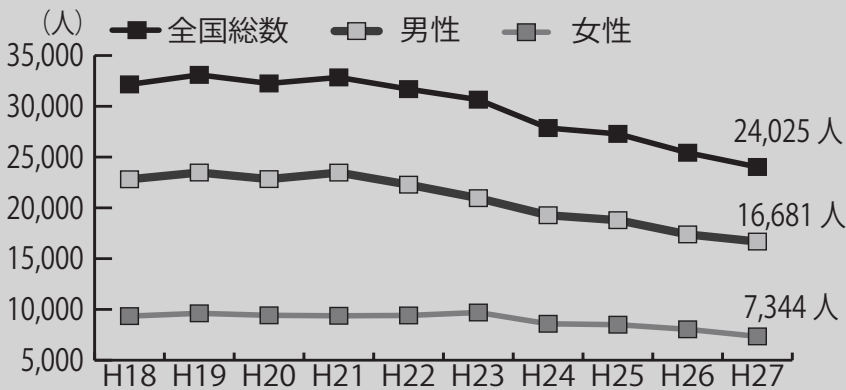
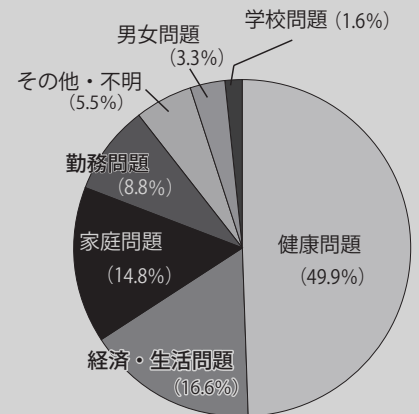


表 1：全国の自殺者数の年次推移



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

表 2：平成 27 年の自殺の原因・動機



あなたにもできる自殺予防のための行動



いのちを支える

上の「いのちを支える」のロゴマークをご存じですか？ 人のつながりが「いのちを支える」というメッセージであり、人の横顔を 4 つ配置し、ゲートキーパー(※)の役割になる「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を表しています。

次の「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を地域みんなで実践し、かけがえのない命を守りましょう。

1. 気づき… 家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける

次に挙げるのは、悩みや問題を抱える人が発するサインです。サインに気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

- ・極端に食欲がなくなった。体重が減った

- ・睡眠不足、眠れない

- ・突然泣き出したり、イライラしたり感情が不安定

- ・性格が急に変わったように見える

- ・身なりに構わなくなったように見える

- ・職場を無断欠勤する

2. 傾聴… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを相談されたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

3. つなぎ… 早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているのであれば、公的相談機関や医療機関などの専門家への相談を勧めましょう。

相談を受けた側も一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人、上司などの信頼できる人の協力を求め、連携を取りましょう。

4. 見守り… 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。また、必要に応じて、信頼できる人と連携を取り、専門家に情報を提供しましょう。

※ゲートキーパー…家族や地域、職場、保健、医療、教育などの場面で身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき(悩んでいる人に気づき)、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

メンタルチェックシステム「こころの体温計」



あなたの「こころ」は元気で
すか？

市は、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にストレス度や落ち込み度が分かるメンタルチェックシステムを導入しています(パソコンからは<https://fishbowindex.jp/nikko/>)を入力。携帯電話・スマートフォンからは、下のQRコードをご利用ください。

自分の心の健康状態を知るためにも「こころの体温計」を活用してください。



QRコード

なお、結果に関わらず、心配なことが続くようなら、早めに専門家へ相談してください。

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります

※個人情報は一切取得しません
※自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません

※「こころの体温計」は、何度でもご利用できます

ゲートキーパー公開講座のご案内

市は、地域における健康づくりの担い手となる「健康づくり推進員」の養成講座「健康づくり大学校」の一部でゲートキーパーの役割について公開講座を実施します。どなたでも受けられますので、この機会にぜひ受講してください。

◆日時 11月16日(水)午後1時30分～3時(午後1時15分～30分受付)

◆会場 今市保健福祉センター(平ヶ崎)

◆申込期間 10月17日(月)～28日(金)

◆申込・問合せ 健康課 ☎(21)2756



あなたの大切な人が発するサインに、あなたは気づくことができますか？



こころの健康♡相談機関のご案内

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声を掛けてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

その後も「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

♡こころのダイヤル	☎028-673-8341
♡栃木いのちの電話	☎028-643-7830
♡栃木県精神保健福祉センター	☎028-673-8785
♡今市健康福祉センター(瀬川)	☎21-1066
♡健康課	☎21-2756