

大切な人を自殺から守りた



命について
考えてみませんか

気づき

声か

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

自殺対策基本法に基づき毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」としています。自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得ること」であり、人ごとではありません。自殺の現状について理解し、自殺を防ぐ取り組み、自殺で亡くなる人を減らすために私たちにできることを考えます。

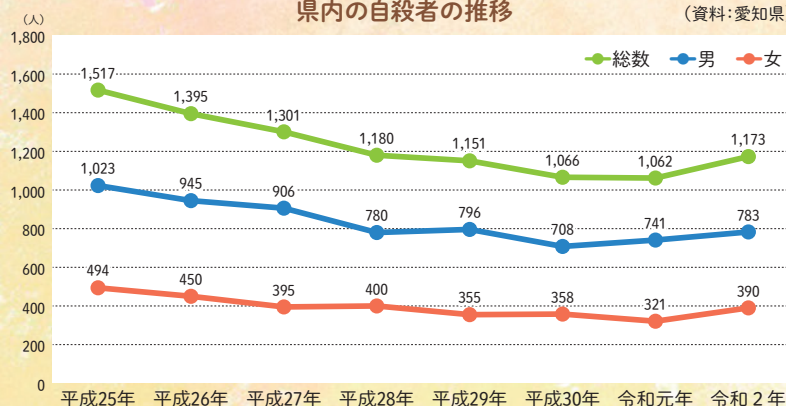
自殺の現状

令和2年、全国で21,081人、県内で1,173人が自ら命を絶っています。令和2年における県内の自殺者数は7年ぶりに増加しています。

最近では、女性と若者の自殺者数が増えています。これは新型コロナウイルス感染拡大の影響により、経済的に苦境に追い込まれたり、孤立に陥ったりすることが要因と考えられています。

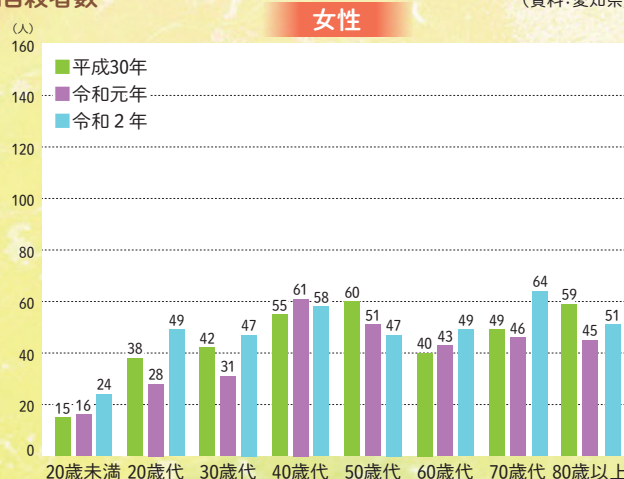
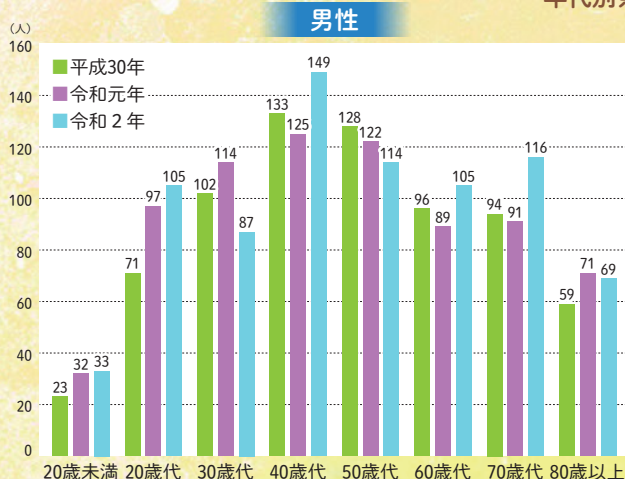
県内の自殺者の推移

(資料:愛知県)



年代別県内自殺者数

(資料:愛知県)



自殺の要因

失業、生活苦、多重債務などの「経済・生活問題」やうつ病、アルコール依存症などの病気の悩みによる「健康問題」など、その人の性格傾向、家庭状況などのさまざまな要因により心理的に追い込まれて自殺を選択してしまうと考えられています。



自殺につながるサインや状況

自殺に至る前に、言葉や行動などに何らかのサインを表していることも多いと言われています。あなたの周りにこのようなサインや状況の表れている人はいませんか。

- うつ病の症状がある
(気分が沈む、不眠が続く、自分を責める、仕事の能率が落ちるなど)
- 原因不明の身体の不調が長引く
(頭痛、めまい、動悸、首や肩の凝り、食欲不振など)
- 飲酒の量が増える
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
- 職場や家庭でサポートを受けられない
- 自分にとって価値のあるもの(仕事、地位、家族、財産など)を失う
- 重い身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

あなたのこころの健康状態は…?

ここ2週間の生活を振り返って以下のチェック項目で確認してみましょう。

(出典:「うつ対応マニュアル」厚生労働省地域におけるうつ対策検討会作成)

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが今では面倒に感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている

➡ 要注意 !

つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、医療機関、保健所などへ相談してください。

自殺を減らすために私たちにできることは?

あなたの周りで、普段と様子の違う人がいないか、早めに気づくことが大切です。

もし、悩んでいることに気づいたら、「なんだか辛そうだけど、どうしたの?」「眠れている?」と声を掛けてみませんか。悩んでいる人が悩みを打ち明けるきっかけにつながります。

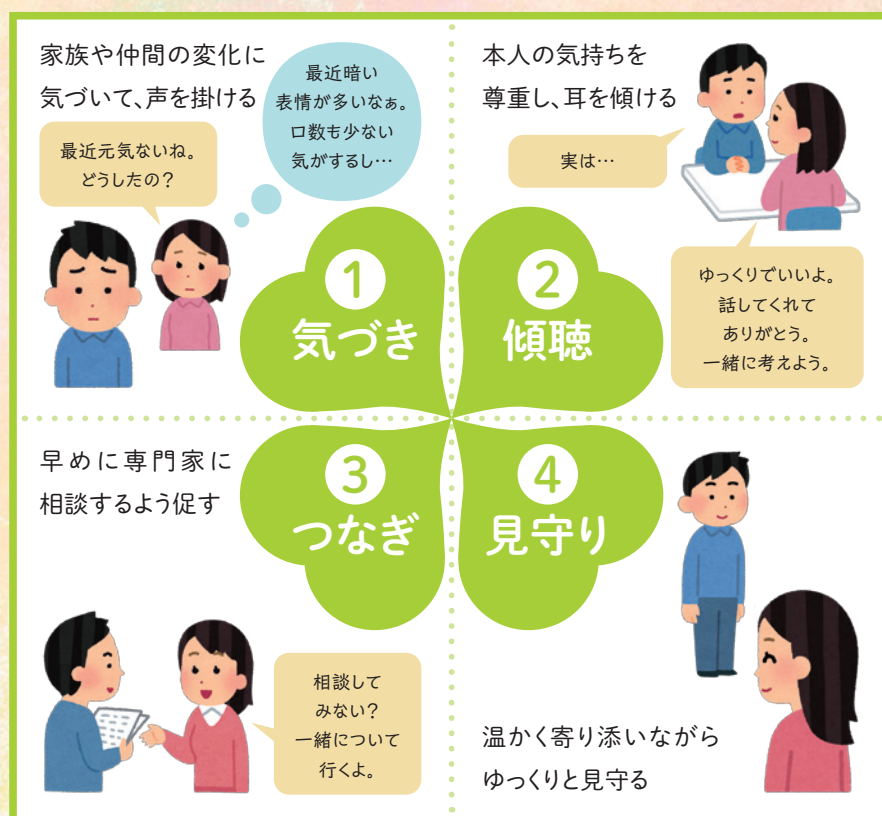
あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは家庭や地域、職場、学校などのさまざまな場面で自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

町では37人が、ゲートキーパーとして活動しています。特別な資格はありません。大切な命を守るゲートキーパーとして、できることから始めませんか。



ゲートキーパーの役割



聴き方のポイント

相手の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聴き、共感することが大切です。
「よく話してくれたね」
「あなたのことが心配」

こんな対応はNGです！

- 安易な励まし
「元気を出して」
「頑張ろうよ」
- 批判や否定
「それは思い込みだよ」
「辛いのはみんな一緒」
- 一般論の押し付け
「病は氣の持ちよう」
「こうすれば絶対大丈夫」

9月10日から16日までの「自殺予防週間」、3月の「自殺対策強化月間」にあわせて街頭で啓発活動を行っています。また毎月、つどいの家で定例会を実施し、活動の話し合いや情報共有をしています。活動に関心のある人は、定例会に来てみませんか？



自分の子どもには障がいがあります。いろんな人たちにお世話になったので、少しでも皆さんにその恩返しができると思ったのが活動のきっかけです。

小学生の時に母を事故で亡くしました。人が亡くなることで、家庭環境や家族の心を変えてしまふんだと感じ、今でもその時の気持ちは忘れられません。このような経験をしたからこそ、自ら命を絶つことは避けてほしいと思います。

がんや脳梗塞などの大病を患い、とても苦しい思いをしました。その経験から、同じように苦しんでいる人の役に立てたらと思っています。

年配の人が多く、若い人たちも興味を持って、一緒に活動してくれたらうれしいです。

若い人の自殺が多いと聞きますが、命を大事に、自信を持って生きてもらいたいです。

悩みを聞く時には、軽はずみに「分かる」と言わないようにしています。想像力を働かせて相手の気持ちに寄り添えるように気を付けています。

一人暮らしをしている子どもが、コロナうつのような症状になりました。自殺したいと思っていないけれど、ふと車道に飛び出したと言われ、うつ症状による突発的な自殺もあるのではと考えるようになりました。

高齢になると、ふさぎ込んでしまう人もいます。近所のお年寄りの人たちがそうならないように、日頃から積極的に話しかけています。



消えてしまいたい、生きる意味が分からない、友人や家族のことで悩んでいる、大切な人が突然亡くなった、学校・仕事に行きたくない…ひとりで悩まずご相談ください。

あいちこころのホットライン365
☎052-951-2881

受付時間：毎日午前9時～午後4時30分

よりそいホットライン
☎0120-279-338

受付時間：24時間対応

幸田町基幹相談支援センター
☎(0564)77-4658

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時15分

NPO法人あなたのいばしょ
匿名でできるチャット相談です

相談はこちらから(24時間365日対応)➡



毎月の相談については26ページに掲載しています。

問合せ 福祉課福祉グループ ☎(0564)62-1111(内線152) FAX(0564)56-6218
幸田町基幹相談支援センター ☎(0564)77-4658