

3月は自殺対策強化月間

問い合わせ 社会健康課 ☎02140

日本の年間自殺者数は、平成10年を境に急増し、年間3万人を超え、平成26年（速報値）は累計2万5374人と昨年に引き続き3万人を下回ったものの、依然として高い水準で推移しており、広島県でも毎年600人以上の人が自殺で亡くなっています。



まず知ることからはじめよう

自殺はその多くが 追い込まれた末の「死」

自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感などから、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみるることができます。

自殺を図る直前には、大多数の方は、

精神疾患などの影響から正常な判断を行うことができない状態になっているため、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」ということがいえます。

自殺はその多くが 防ぐことができる社会的な問題

健康問題、家庭問題など自殺の背景、原因となるさまざまな要因のうち、専門家への相談やうつ病の治療について、社会的な支援の手を差し伸べることにより自殺を防ぐことが可能です。

自殺を考えている人は、 何らかのサインを 発していることが多い

死にたいと考えている人も心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多くあります。

地域や学校、職場などの周囲の人が自殺のサインに気づき自殺予防につなげていくことも大切です。

気になるサイン

(例) 身体の痛み、倦怠感、飲酒量が増える、(以前に比べて) 表情が暗い、元気がない

あなたも「ゲートキーパー」

クイズ

Q 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいいのか？
A いいえ、温かく声かけてみてください。

悩んでいる人は孤独感があり、悩みを自ら話せない場合も少なくありません。

温かい声かけは、悩んでいる人に安心感を与え、「悩みを相談して良いのだ」と思うきっかけともなるため大切なアプローチになります。「よく眠れてる？」「疲れてない？」など、まずは声かけから始めてみましょう。

Q 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人を守る人を「ゲートキーパー」という。

A はい、ゲートキーパーとは、専門的な支援の手前の段階で自殺の危険性に気づき、声をかけたり、話を聴くことを通して、必要な支援に結びつける人のことをさします。

まずは身近な人の心の不調に耳を傾けてみましょう。あなたもゲートキーパーになりませんか。

お気軽にご相談ください 〇こころの電話

☎082189219090

(月・水・金曜日 9時～12時、13時～16時30分 祝日、年末年始を除く)

〇広島いのちの電話

☎082122114343

(24時間年中無休)

〇メンタル・不眠電話相談

☎012012301103

(月曜日 9時～13時、火～金曜日 13時～17時 祝日、年末年始を除く)

〇大竹市社会健康課

☎02140

※ 個人情報厳守されます。

精神保健福祉相談

問い合わせ 県西部保健所 ☎082911181 (内線2412)

気分がゆううつ、人とうまく付き合えないなど、心の悩みの相談ができます。

とき 3月3日(火) 14時～16時

ところ 県西部保健所

申し込み 県西部保健所へ。