

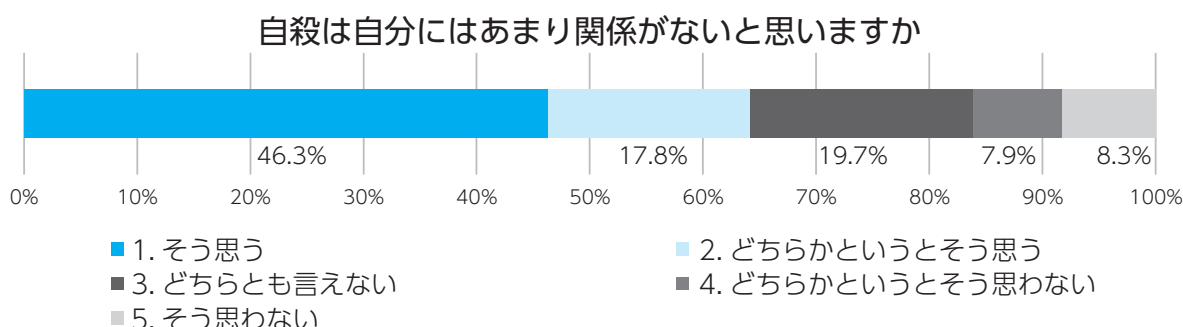
3月は自殺対策強化月間 コロナ禍のメンタルヘルスのいのちを守るために私たちができること

警察庁によると、令和3年の自殺者数は全国で21,007人であり、前年に比べ74人減少しましたが、依然として2万人以上の方が自殺で亡くなっています。男女別にみると、男性は12年連続の減少、女性は2年連続の増加となっていますが、男性の自殺者数は、女性の約2.0倍となっています。

市では、過去10年間(H24～R3)で38人が自ら命を絶っています。年々減少傾向にはありますが、特に中高年男性の自殺率が高い傾向にあります。

■自殺はひと事ではない

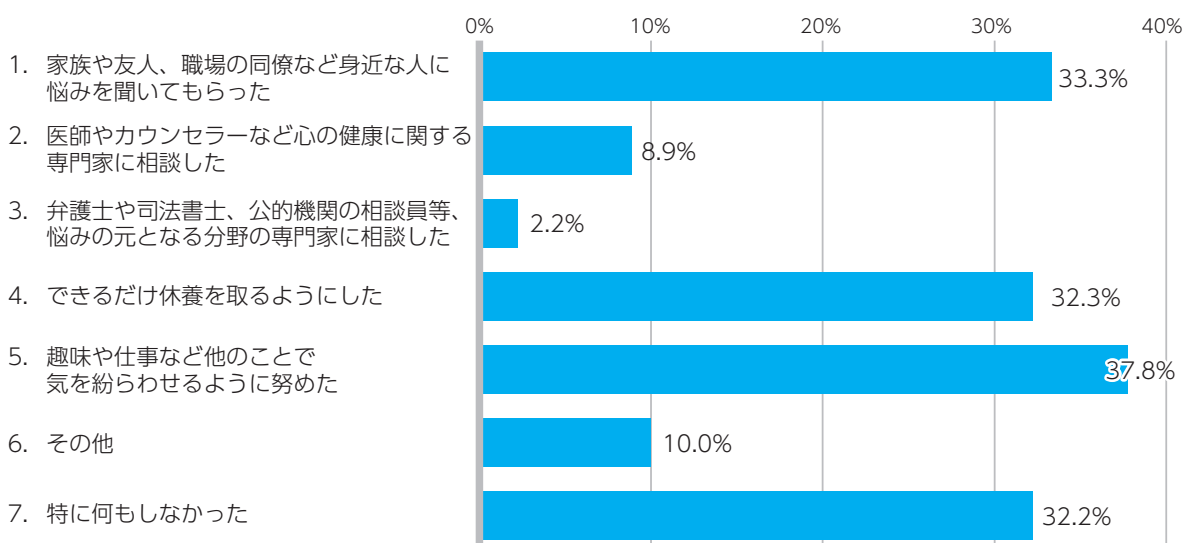
令和元年度に市が実施した「健康に関する意識調査(以下、「意識調査」)の結果によると、自殺は自分にはあまり関係がないと思う人が約64%でした。多くの人にとっては、自分には関係がない個人の問題として考えられがちですが、家族や友人などの周りの人が当事者となる可能性もあり、誰にでも起こり得る身近な問題であるということ認識しなくてはなりません。



生きていく中で誰もがさまざまなストレスや悩みを抱えます。その時に大切なのは、一人で抱え込まないことです。誰かに相談することで解決できたり、悩みを乗り越えられたりすることは多くあります。

意識調査では、自殺をしたいと考えたことがある人の3人に1人が「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」と回答しています。

自殺したいと考えた時、どのようにして乗り越えましたか



■相談する・お互いに声をかけあうことが自殺予防の第一歩

変化に気づいたら「声かけ」を

心の不調を抱えているときは自分から周囲に訴えることが難しい場合があります。あなたの周りに様子が普段と違うなど心配な人はいませんか。

もし悩んでいるようであれば、「眠れている?」「よかったら話してみない?」などと声をかけてみましょう。その行動が、自殺で命を失う人や、それによって悲しむ人を減らすことにつながるかもしれません。



SOSを出す

悩み事があったり、心や体に不調を感じたりするときは、ささいなことでも誰かに相談することが大切です。身近な人に相談しにくい場合は、市役所や県、民間の相談窓口などを利用することもできます。自分を追い詰めてしまわず、誰かに頼りましょう。必ず力になってくれる人がいます。



①気づき・②声かけ

- ・元気がない
- ・食欲がない
- ・表情が暗い
- ・眠れていない
- ・ミスが増えた
- ・酒の量が増えた
- ・会話が減った
- など

✓ポイント

いつもと違うと感じたら声をかけ、話を聴くようにしましょう。あなたの声かけが、話すきっかけになるかもしれません。

「最近元気がないけどどうしたの?」
「よかったら話聴かせて」

⑤見守る

相談ができたとしても、すぐに元気になれる人ばかりではありません。必要があればまた相談に乗ることを伝え、今までどおり温かく見守りましょう。

✓ポイント

これまでと変わらない距離感で寄り添う
「悩みがあればいつでも話してね」
「悩みがあれば一緒に考えよう」

③傾聴(話を聴く)

- ・相手の話すペースで聴く
- ・相手の話に共感しながら気持ちに寄り添う

✓ポイント

「話してくれてありがとう」「大変だったね」「よくやってきたね」などねぎらいの言葉をかけましょう。

※こんな言葉はNG

「もっとがんばって!あなたなら大丈夫」
「あなたに原因があるんじゃない?」
「気の持ちようだよ」

④つなぐ

問題をきちんと解決するために、できる限り専門機関につなぐようにしましょう。

✓ポイント

相談先に困ったときは、まず市役所相談窓口へ相談してください。

市役所相談窓口

借金、契約トラブル	市民環境課	Tel.22-6828
生活困窮	福祉課	Tel.22-6837
いじめ、学業	学校教育課	Tel.22-6844
配偶者暴力、子育て、児童虐待	子育て支援課	Tel.22-6839
無気力、引きこもり、不眠、健康、介護	健康介護課	Tel.22-6838