

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.4

～3月は自殺対策強化月間です～

毎年、月別自殺者数が多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

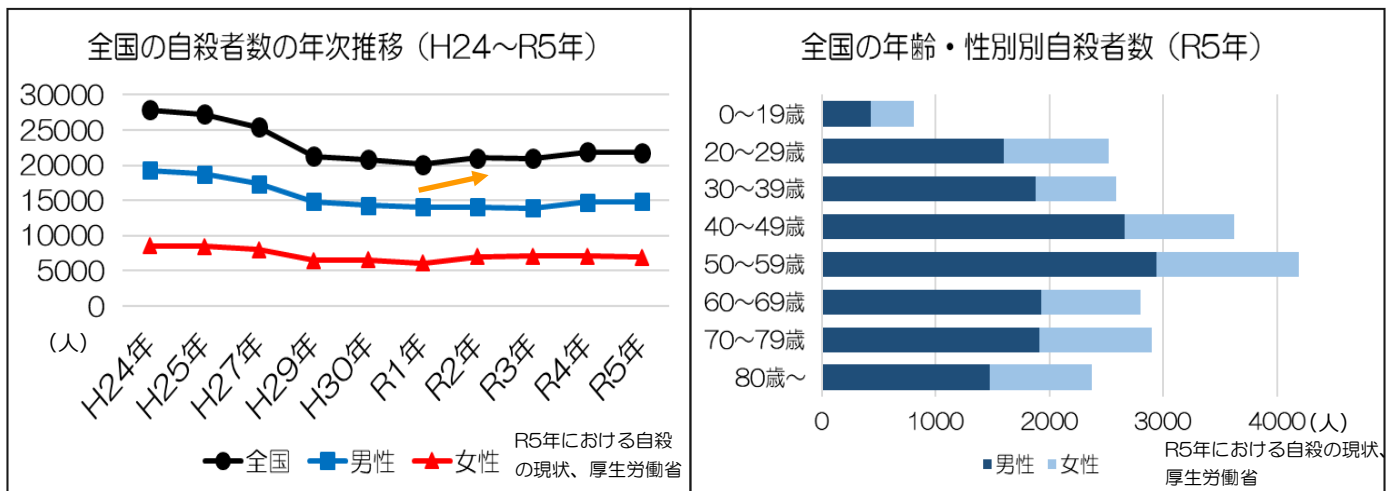
令和5年の全国自殺者数は2万1837人で、その数は交通事故で亡くなる人の約6～7倍にもなります。

また、長崎市では毎年70人前後の方が自殺で亡くなっており、**自殺は特別なことではなく、誰にでも起こりうる身近な出来事**になっています。

1. 自殺の現状

新型コロナウイルスの国内流行前は10年連続で減りR元年に約2万人となりましたが、コロナ禍で1000人ほど増えたまま高止まりの状況が続いています。R5年の自殺者数は**2万1837人**でR4年と比較し全体としては44人減少しました。男女別にみると、男性は2年連続で増加しましたが、女性は4年ぶりに減少しています。また、**男性の自殺者数**は、女性の2.1倍となっています。

原因・動機のうち令和5年は生活問題が増加しており、特に生活苦、事業不振、負債が増加しています。令和3年から続いている物価高の影響があると考えられます。

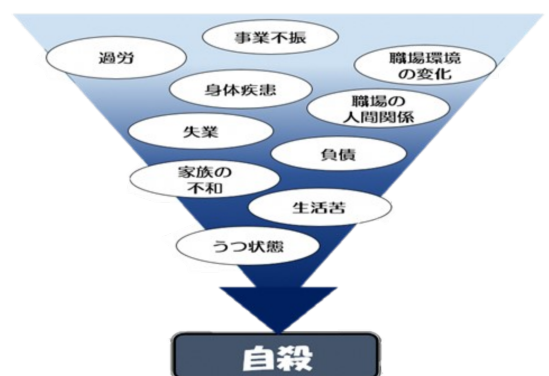


2. 自殺の原因・背景

自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、それに次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」など、多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、それらの要因が連鎖する中で起きています。

様々な悩みによって心理的に追い詰められた結果、自殺しか解決策がないと思込む傾向が強まります。

多くの自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」です。



3. こころのストレスチェックをしましょう

これらはこころの不調につながるサインです。思い当たることはありませんか。

あなた自身について

- ☐理由もなく悲しい、憂うつな気分
- ☐何事にも興味がわかず楽しくない
- ☐疲れやすい、元気が出ない
- ☐眠れない日が続く
- ☐食欲がなくなる
- ☐家事や仕事でミスが増える など

あなたの大切な人について

- ☐以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐体調不良を訴えることが増える
- ☐人づきあいを避けるようになる
- ☐趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ☐遅刻や欠勤をするようになる
- ☐飲酒量が増える など



スマホでも
チェックできます！



4. ゲートキーパーになりませんか

人は誰も落ち込むことがあります。もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのかわからないと悩んだことはありませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

次の4つの項目を心がけて、まずは相手の話をゆっくり聞いてあげてください。



気づき

大切な人の様子が「いつもと違う」
ことはありませんか？



傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
相手の考えを否定することは避けましょう。



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促し、相談
者の了承を得た上で連携先に連絡をとり
ましょう。



見守り

連携した後も、必要があれば相談にの
ることを伝えましょう。

◆総合相談窓口

「まもろうよ こころ」（厚生労働省特設サイト）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



◆SNSでの相談

・長崎県
「こころとこころの
ホットライン@ながさき」



◆精神保健相談ダイヤル（長崎市地域保健課）

☎095 - 829-1311
(8:45~17:30※土日祝除く)

・NPO法人「あなたのいばしょ」



地域保健課では、こころの健康に関する「出前講座」や
「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。
職場のメンタルヘルス対策推進のため、職員研修等でぜひご活用ください。



出前講座の詳細についてはこちらからご確認ください。

