

命を大切に ～自殺予防～

毎年、9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺は、現在年間約2万人。実は、日本は主要先進7か国のうちで自殺率が最も高く、特に若い世代（10歳代後半～30歳代）では、死亡原因の第1位が「自殺」です。

この状況を受け、日本でも自殺対策基本法（平成18年）が制定され、平成29年には自殺総合対策大綱が閣議決定されました。

自殺問題は、**他人事ではなく、自分自身を含め身近に起こりうる問題**です。

あなた自身と、あなたの周りの大切な人を守るために、できることがあります。

ひとりで悩まないで！

困った時、苦しい時、つらい時、1人で抱え込まずに誰かに話してみませんか？

家族・友人・同僚などにまずは「今、つらい」ことを伝えてください。

もしも、身近な人には心配をかけたくなくて、相談しにくいなら、匿名で相談できる公共の相談機関を利用することもできます。

こんなこと…とあきらめずに、まずは、誰かに、相談してください。

困った時の相談窓口

TEL

♡ 心の健康相談統一ダイヤル 0570-064-556（ナビダイヤル）

♡ #いのち SOS 0120-061-338（フリーダイヤル・無料）

♡ いのちの電話 0570-783-556（ナビダイヤル）
0120-783-556（フリーダイヤル）



SNS

LINE などの SNS やチャットでも悩み相談ができます。

♡ よりそいチャット（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク）

♡ こころのほっとチャット（特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア）

♡ あなたのいばしょチャット（特定非営利活動法人 あなたのいばしょ）



周りの人ができること

周りの人がまったく気づかずに起きてしまう自殺もありますが、自殺のほとんどの事例では、自殺前に言葉や行動に兆候を示していたという調査結果もあります。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することで、多くの人が救われ、自殺を予防することができます。うつ病のサインやこころの SOS を見逃さず、「自殺予防のための行動」につなげられるとよいですね。

うつ病を疑うサイン

- 表情が暗い、元気がない
- 体調不良の訴えが多い
- 仕事のミスが増える
- 周囲との交流を避ける
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

こんな様子が見られたら…

「大丈夫？」

「困っていることはない？」と
声をかけて！



あなたにもできる自殺予防のための行動（厚生労働省 HP より）

<気づき>

家族や仲間の変化に気づいて、
声をかける



- ✓ 発言、表情、声の調子、身体の調子…気になる変化は SOS の可能性！
- ✓ 上記のような「うつ病のサイン」をみつけたら、まず声をかけて！

<傾聴>

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける



- ✓ 話してくれたことを尊重しよう！
「打ち明けてくれてありがとう」
- ✓ 否定・話をそらす・表面的な励ましは逆効果
- ✓ 時間をとって、じっくり聞く
- ✓ 「同情」ではなく「共感」

<つなぎ>

早めに専門家に相談するよう
促す



- ✓ 相談された人が共倒れにならないよう、キーパーソンや公的相談機関・医療機関に協力を求めましょう。
- ✓ 「連携」が大切。一人で抱え込まない！

<見守り>

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る



- ✓ 解決を焦らない。
- ✓ 時々声をかけて、温かく見守りましょう。
- ✓ 「独りぼっち」ではないというメッセージが力になる！

【参考 URL】

厚生労働省 「まもろうよこころ」「自殺対策大綱」、東京都福祉保健局「こころナビ」