



支え合おう こころと命

自殺者数の実態

現在、日本では年間3万人以上の人
人が12年連続して自らの命を絶つて
います。その数は、交通事故による
死亡者数の6倍以上で、深刻な社会
問題となっています。

自殺は追い込まれた末の死

原因として最も多いのは、健康上
の問題と経済・生活問題です。自殺
は、単に一つの原因から起るの
ではなく、家庭問題、人生観や価値観、
そして地域や職場環境の変化など、
さまざまな要因が複雑に絡み合う中
で発生します。

そして、9割以上は、自殺の直前
に何らかの心の悩みを有していたと
いうことが分かっています。
その中で最も多いものが「うつ」

です。うつは誰でも発症する可能性
があります。責任感が強い、生真面
目で几帳面、人に相談するのが苦手
で一人で頑張りすぎる性格の人がな
りやすいと言われていました。
うつになると、他の考え方や選択
肢を冷静に考えられない状態にな
り、自殺に結びつきやすくなります。

うつの自己チェック (2つ以上2週間続くときは要注意)

- 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
はおっくうに感じられる
- 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に感じる

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

自殺は未然に防ぐことができる

適切な対応で、多くの自殺は未然
に防ぐことができます。そして、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
間で激しく揺れ動き、自殺の危険を
示すサインを発しています。

例えば、

・お酒を飲んでトラブルを起こす。

- ・健康管理ができなくなる。
- ・交通違反を起こす。
- ・頻繁に怪我をする。
- ・そして、自殺直前のサインとしては、
・集中できない。
- ・極端に食欲が低下している。
- ・不眠がちになる。
- ・アルコールに依存している。
- ・はつきりと自殺について話す。
などが一例です。

周囲の人ができること

言動や体の不調など、いつもと違
う変化に早めに気づくことが重要で
す。まずは話を聞いて相手の気持ち
を受け止めましょう。それでも気に

なったら、相談窓口へ相談すること
を勧めましょう。本人が拒否した時
は関係の深い家族や友人、上司など
に相談してみましょう。
かけがえのない大切な心といのち
のために、私たちができることから
始めましょう。

相談窓口

いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

保健センター

☎ 22-7157

広島県西部東保健所

☎ 082-422-6911

広島県立総合精神保健福祉センター

☎ 082-884-1051

「人権のまち竹原」市民研究集会

絆が人を生かすから

～ホームレス支援から見た現在の日本～

日時 8月30日(月) 18時30分～20時

場所 勤労青少年ホーム 3階軽運動場

講師 NPO法人北九州ホームレス支援機構

理事長 奥田知志さん

入場料 無料

講師プロフィール

1963年滋賀県大津市生まれ。学生時代のボランティア活動がきっかけで牧師の道に進む。1990年、東八幡キリスト教会牧師に就任。2000年、NPO法人北九州ホームレス支援機構を設立し、理事長に就任。現在、ホームレス支援全国ネットワーク、九州ホームレス支援団体連合会の代表も務める。



- ・NHK総合テレビ「プロフェッショナル仕事の流儀」
- 「クローズアップ現代」「特集無縁社会」等出演
- ・共著『ホームの回復』『光は闇の中に輝いている』等

問い合わせ 人権センター ☎ 22-3726