

3月は「自殺対策強化月間」です

問い合わせ

健康子ども未来課 健康増進係

☎ 22-4699



●「自殺」の現状について

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、WHO（世界保健機関）が、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であると明言しています。我が国の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は主要先進7か国の中で最も高く、また、年代別の死因順位は15～39歳の各年代の死因の第1位が自殺となっており、若い世代で特に深刻な状況となっています。その背景には、家庭や職場、学校での人間関係、就労難を起因とした経済的問題、病気や老後の不安など、さまざまな要因があります。このような状況から、大切な命を守るため、自殺を考えている人などに対し、適切な対応や支援を行い、自殺を未然に防ぐ施策が急務となっています。

●こんな症状はありませんか？

- ・何事にも興味がわかず楽しくない
- ・心配事が頭から離れない
- ・疲れやすい、元気がでない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・なかなか寝付けない、朝早く目が覚める
- ・息苦しい、めまいがする
- ・食欲がなくなる
- ・体がだるく疲れが取れない
- ・人に会いたくなくなる

●こころの不調を感じたら1人で悩まず相談を

ストレスが重なっている時や、物事が思い通りに進まない時などは、誰でもこころの健康を崩すことがあります。身近な人などに悩みを聞いてもらうことで、張り詰めたこころを緩めることもできます。

市でも、気軽に悩みを相談できる窓口として、平成21年10月から「いのちのホットライン竹原」を開設し、電話と対面による相談事業を実施しています。話を聞いてほしい時、いつでもお電話ください。不安や悩みを抱えている場合は、一人で悩まず、まずは相談してください。

【相談窓口】 いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

時間 9時～18時 ※休館日 3月9日（日）、23日（日）

問い合わせ ☎ 22-9102



●1人ひとりが心に寄り添うゲートキーパー

「大丈夫？何かあった？」あなたのひとことで救える人がいます。

家庭や職場、地域で悩みを抱えた人のサインに「気づく」、悩みを「傾聴する」、適切な相談機関に「つなぐ・見守る」といった役割を担う人を、自殺対策におけるゲートキーパーといいます。私たち一人ひとりが、ゲートキーパーとしての意識をもつことで、身近な人の自殺の兆候などの隠れた悩みに気づき、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

●ゲートキーパーの役割を果たすための心得 「TALKの原則」

TALK（会話）

会話をすることで、自殺の心配がある人を孤立させないようにしましょう

T

Tell 話す

言葉に出して心配していることを伝える。

A

Ask 問う

「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

L

Listen 傾聴する

絶望的な気持ちを傾聴する。

K

Keep safe 安全を確保する

1人にしない・つなぐ