

自殺を防ぐためにできること あなたも心のサポーターに

あなた的一声で助けられることがあります

心のサポーター(ゲートキーパー)は特別な資格ではありません。周りの人の変化に気づき、耳を傾け、必要な支援につなげ、温かく見守るというもので、少しの勇気で行動できたなら、あなたはその瞬間から心のサポーターです。

気づく

いつもと様子が違うときは「最近どう?」「眠れている?」などと声をかけてあげましょう。

「決して1人ではない」ということを理解してもらえます。

傾聴

じっくりと話を聞き、「よくがんばったね」などとねぎらいの言葉をかけましょう。

相手の気持ちを尊重し、否定しないことが大切です。

つなぐ

医療機関や専門機関に相談するよう促しましょう。

1人で悩むより解決につながる可能性が高まります。

専門家の支援を受けるなど、支援の輪を広げることが大切です。

見守る

心の悩みはすぐに解決しません。

一見元気になったように見えても、必要があれば相談に乗るなど、温かく見守りましょう。

目標

「誰も自殺に追い込まれることのない町」を目指して
～生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やす～

平成31年3月に「庄内町のいのちを支える自殺対策計画」を策定し、町民一人ひとりが「いのち」の大切さを理解し、安心して暮らせる町を目指して、包括的な支援に取り組んでいます。

心の健康づくり
ひきこもり対策推進事業

講演会「上手な引きこもり方のコツ」

9/25(金)開催

講師：秋田大学大学院 佐々木久長准教授

《講演概要》

ひきこもりは、学校や職場で不安や恐怖を感じ、安全な場所(家庭)にいる状態ですが、安心できない家庭では自殺が生じる危険性があります。「学校に行くべき」「仕事をするべき」といった相手を否定する価値観・考えを押し付けるのではなく、本人にとって安心(否定されない関係性)、安全(甘えられる関係性)な環境が必要になります。安全を感じると安心し、安心すると将来のことを考える余裕が生まれます。安心できる「居場所」・「人」が増えることがひきこもり対策であり、自殺予防対策でもあります。

PickUp

【5月】立川・余目中学校および庄内総合高校の生徒に相談窓口を周知

【7月】自殺対策推進庁内ネットワーク連絡会議開催 ※最初に相談を受けた部署が、必要な関係機関につなぐことが出来るよう、役場全体で自殺対策に取り組んでいます。

【9月】自殺予防週間

- ①ポスター掲示と相談窓口のチラシを関係機関および商店に設置
- ②町広報紙で「いのちの電話」「自殺予防いのちの電話」「心の健康相談ダイヤル」などの周知
- ③心の健康づくり事業・ひきこもり対策推進事業

【10月】心のサポーター養成講座(10/30(金))

【3月】自殺対策強化月間 相談窓口の周知

など

今年度の
取組み

心のサインに気付いていますか?

新型コロナウイルス感染症などの影響により、不安やストレスでつらい思いをいませんか?

1人で悩みを抱え込まず、あなたのつらい思いを話してみませんか?

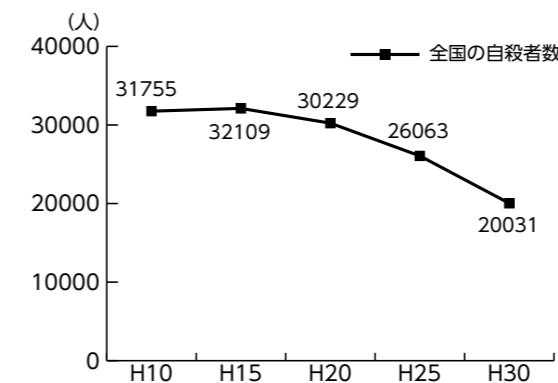
自殺の現状

全国の自殺者は平成10年に初めて3万人を超え、現在も深刻な社会問題となっています。国では、「自殺対策基本法」の制定や「自殺総合対策大綱」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」としています。

これまでの地域レベルの支援を強化した取り組みにより、自殺者数は減少傾向となり、平成30年には20,031人と10年連続で減少し、着実に成果をあげています。それでも1日で約55人が自殺で亡くなっているのが現状です。

また、15歳から39歳までの若者の死因の第1位は自殺で、平成30年には20歳代の約50%が自殺で亡くなっています。最近の若者の自殺の背景にはSNSの普及があるともいわれています。LINEやメールによるトラブルで傷つき、悩む人も多いようです。

日本における自殺者数の推移

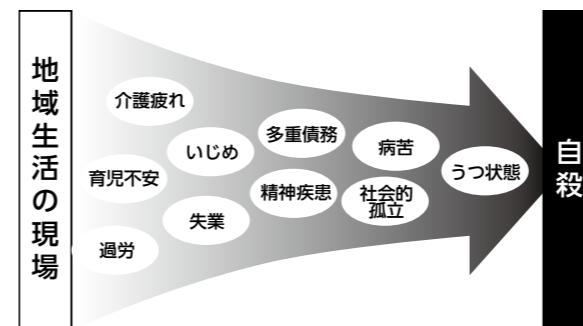


厚生労働省「人口動態統計」を基に作成

自殺の要因

今年には新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が大きく、自殺リスクが高まっており、自殺者数が再び増加することが心配されています。

自殺は、その多くが精神的に追い込まれた末の死です。その背景には精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥り、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという喪失感、また、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることが出来ます。



「市町村自殺対策計画策定の手引(平成29年11月)」(厚生労働省)を基に作成

1人で悩まずにご相談ください

LINEやTwitterでも相談できます

生きづらびっと

相談時間

《月・火・木・金・日曜日》
17:00～22:30
(22:00まで受付)
《水曜日》
11:00～16:30
(16:00まで受付)



LINE

ID: @yorisoi-chat (生きづらびっと)
「生きづらびっと」友だち追加

よりそいホットライン

相談時間

毎日24時間対応

つなぐ ささえる
☎0120-279-338



こころのほっとチャット

相談時間

《毎日》
第1部 12:00～16:00
(15:00まで受付)
第2部 17:00～21:00
(20:00まで受付)

《毎月1回》
最終土曜日～日曜日
21:00～翌6:00
(5:00まで受付)
7:00～12:00
(11:00まで受付)



LINE

「こころのほっとチャット」友だち追加
ID: @kokorohotchat



Twitter

「こころのほっとチャット」公式アカウント
ID: @kokorohotchat

あなたの周りに悩みを抱えている人がいたら相談窓口を教えてください。

あなたのつらい思いを話してみませんか？

山形いのちの電話

相談時間

毎日13:00～22:00

☎023-645-4343

自殺予防いのちの電話

毎月10日 8:00～翌8:00

☎0120-783-556

■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0147

最近、こんなことはありませんか？

あなたについて

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

あなたのまわりの大切な人について

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)を基に作成



これらは「こころの病気」の初期サインです。思い当たることがあれば、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

心も体も健康でいるために

バランスのとれた食事



毎日の生活習慣を整えることが大切です



適度な運動



良質の睡眠

ストレスがたまったときは、

- ・リラックスできる時間をもつ
- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ぼんやりと窓の外を眺める
- ・ゆったりお風呂に入る
- ・軽く体をストレッチする
- ・好きな音楽を聴く

など、気軽にできることをまずやってみましょう。

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)を基に作成