

自殺を未然に防ぎましょう

～3月は「自殺対策強化月間」です～



現状

厚生労働省によると、日本における令和4年の自殺者数は21,881人でした。

男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となり、また小中高生の自殺者数は過去最多の514人となりました。

基本的認識

① 追い込まれた末の死である

その背景には、健康問題、失業、多重債務、長時間労働等の社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な要因があり、多くが心理的に追い込まれた末のものです。

② 防ぐことができる

心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入や、相談者・支援者の存在、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、その多くは防ぐことができます。

③ サインを発していることも

自殺を考えるほど悩みを抱えている人は、うつ病の病状や、原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いです。家族や職場の同僚など、身近な人はサインを見逃さないことが大切です。

あなたが「ゲートキーパー」に！

『ゲートキーパー』とは、

- ①変化に気づき声をかけ、
- ②じっくり耳を傾け、
- ③必要な支援につなげ、
- ④見守る人のことです。



このうちどれか一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

チェック☑

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得るものです。こころの不調を抱えている方は、身近な人や相談窓口にご相談してみてください。また、自分の周囲で悩んでいる人に気がついたら、優しく声をかけ、気持ちに寄り添いましょう。

自殺について理解を深め、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現しましょう。

●【相談窓口】 和歌山県自殺対策推進センター

相談専用電話『はあとライン』 ☎0570-064-556 (24時間、365日対応)

※和歌山県民の方限定（県外の方が相談された場合、サービス等資源の情報提供が難しいため、相談受付をすることができません。ご了承ください。）

<お問い合わせ>

○自殺対策について

(令和6年3月末まで) 県障害福祉課 こころの健康推進班 ☎073-441-2641
(令和6年4月から) 県こころの健康推進課 ☎073-441-2641

○人権チェックリストについて

県人権施策推進課 ☎073-441-2566

