

3月1日～3月31日は自殺対策強化月間

あなたの大切な人の いのちを守りましょう



～ 悩んでいる人に 声をかけてみませんか ～

全国では、自殺により毎年2万人を超える人が命を落としています。全体としては、令和2年に11年ぶりに増加に転じた後増減を繰り返しており、令和5年は前年より減少しています。一方で、こどもの自殺者数は令和4年度に過去最多となっており、令和5年度についても同水準で推移しています。

厚生労働省の調査（※）によると4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しており、自殺は身近で深刻な問題です。

たとえあなた自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が、周囲にはいるかもしれません。

※厚生労働省「令和3年度 自殺対策に関する意識調査」より

いのちを守るためにできること

気づく

家族や仲間の変化に気づく

絆を保つ

話を聞いてくれる人の
存在は安心感を与えます

声をかける

勇気を出して
声かけしましょう

つなぐ

早めに専門家に相談する

聴く

本人の気持ちを尊重し
耳を傾けましょう

問い合わせ先：柳井市保健センター ☎0820-23-1190

変化に“気づく”

悩んでいる人は、体や心の不調やいつもと違う様子がみられたりなど、何らかのサインを発していることが多くあります。日頃、その人をよく知る人（家族、友人、上司、同僚等）が、サインに気づくことが大事です。

【周囲の人が気づきやすい変化】 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」より

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

“声をかける”

もし周囲の人の体や心の不調のサインに気づいたら、勇気を出して声をかけてみてください。睡眠や食欲、ストレスなど体の調子をたずねることから始めると、声をかけやすく、答える人も答えやすくなります。

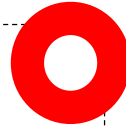
例えば ●「よく眠れていますか？」
●「食欲はありますか？」
●「体の調子が悪いところがありますか？」

じっくりと話を“聴く”

相手の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聴く“傾聴”の姿勢が大事です。

【望ましい聴き方】

- 視線を合わせて相づちを打ちながらじっくり聴く
- 心配していることを伝える
- 良いか悪いかの判断や、批判をしないで聴く
- 話してくれたことに誠意を伝え、「辛かったですね」「よく耐えてきましたね」等、苦労してきたことにねぎらいの気持ちを言葉にして伝える



【望ましくない聴き方】

- 話をそらす
- 相手の言うことを否定する
- 一方的に説得する
- 安易な解決策を提案して、単に励ます



“つなぐ”



体や心の不調や悩みを聴いた後は、医療機関や相談機関の利用を勧めましょう。

不調の時は自分から行動することが難しくなります。できれば本人の了解を得ながら、相談先への予約や日程確認を代わりにしたり、相談に同伴しましょう。本人が迷っているようであれば、家族等が相談するのも1つの方法です。相談を受けた人も、困ったり悩んだ時にはひとりで抱え込まずプライバシーに配慮したうえで相談機関を利用しましょう。

“絆を保つ”



医療機関や相談機関に相談した後も、続けて話を聴くことを伝えましょう。身近に声をかけてくれたり、話を聴いてくれる人がいることは、つらい気持ちを抱えている人に「いつも温かく見守られている」という安心感を与え、治療の継続や生きる支えとなります。



#

眠れない、食欲がないなどの症状が続く場合は早めに専門の医療機関に受診しましょう。
もし、本人が受診を迷っているようであればご家族の方だけでも相談に行くことも可能です。

ここを専門に診る 入院施設のある病院		
恵愛会柳井病院	柳井市柳井1910-1	0820-22-1002
リフレまえだ病院	岩国市玖珂町1887	0827-82-3521
千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町千鳥ヶ丘1-1-1	0827-63-0231
いしい記念病院	岩国市多田3-102-1	0827-41-0114
日良居病院	周防大島町大字土居1426-1	0820-73-0527
大田病院	光市島田5-3-1	0833-77-0621

ここを専門に診る 外来診療のみの病院		
増本クリニック	柳井市天神18-9	0820-23-3121
森脇神経科内科医院	岩国市今津町1-11-23	0827-21-1558
青空診療所	岩国市平田6-24-5	0827-35-2020
あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜3-16-30	0833-74-1177

ご家族を自死（自殺）で亡くされた方の相談



■山口自死遺族の集い クローバー「わかちあいの会」

大切な方を自死で亡くされた共通の体験を持つご遺族が、自身の体験や想いを安心して語り
合い、わかちあうことを目的とした会を開催しています。

〔日時〕 毎月第3土曜日（8・12月を除く） 13時30分～15時30分

〔場所〕 山口県福祉総合相談支援センター（山口市吉敷下東4丁目17番1号）

〔参加費〕 無料

〔お問い合わせ〕 ☎083-902-2672：山口県精神保健福祉センター（福祉総合相談支援センター内）

※初めて参加される方は、事前に電話でお問い合わせください。



悩みや不安を抱える人をサポートするサイト

厚生労働省が、相談窓口等に関する情報をわかりやすくまとめたサイトです。電話やSNSなど様々な相談方法があります。



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く方と周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。メンタルヘルスケアに関する情報や相談窓口を掲載しています。



こ だ も の S O S 相 談 窓 口

不安や悩みがある場合は、一人で悩まず相談できる場所があります。
電話もしくは、LINEなどSNSでの相談もできます。

