

「自殺」を予防する

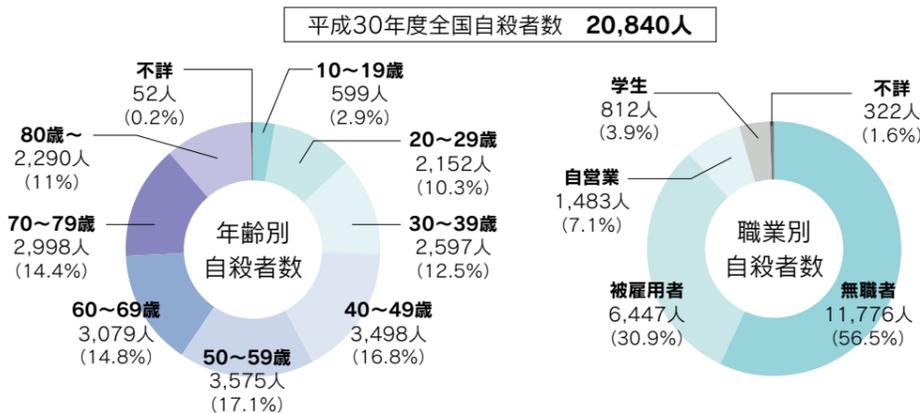
「周りにいる私たちにできること」

日本の自殺の現状

日本では、1990年代末から自殺者が年間3万人を超える状態が続いたため、2006(平成18)年に自殺対策基本法が制定されました。

以後、自殺願望のある人に寄り添う「ゲートキーパー」の養成などのさまざまな対策で自殺者数は減少しましたが、いまだ年間2万人以上の人が自殺をしています。

平成30年度の全国の自殺者数は20840人。県内では、前年度と比べ29人減少していますが、それでも、258人もの多くの命が失われています。



気持ちにそっと寄り添う

3月は、例年自殺者数が最も多い月です。環境や季節など変化が多いこの時期は、心と体のバランスを崩しやすく、元々悩みごとを抱えている人に悪影響を与え、自殺へと至ってしまうのです。

自殺者の多くは、心の視野が狭くなり、「死ぬ」以外の選択肢が見えなくなっています。そこで、周りにいる人が適切なサポートにつながることで、選択肢が広がり自殺を予防することもできます。

この機会に、「いのち」を守るために私たち一人一人ができることを確認してみてください。

自殺を考えている人が、悩みを抱えながらも発しているサインに気付くために、まずはその人を知り、気持ちにそっと寄り添ってみましょう。

まず、知ること

自殺の多くは、多様で複合的な原因や背景があり、健康・経済・生活・家庭問題などのさまざまな要因が絡み合う中で起きています。

また、残された家族や友人など周りの人にも大きな影響を与え、本人だけの問題では終わりません。

ひとごとと考えず、あなたの周囲にも自殺を考えている人がいるかもしれないことを知ってください

い。そして、次の対応方法(※図)を参考に行動してみてください。

自殺を予防するために

市でも、いち早く変化に気が付き寄り添う命の門番「ゲートキーパー」の養成講座を開くなど、人材の育成を進めています。

ゲートキーパーは、自殺のサインに気付く、見守り、必要に応じて専門相談機関につなぎ、自殺を食い止める役割を果たします。

つらそうな人への対応方法

(※図)



避けた方がよい対応

- ✗ 「死んではいけない」と説教する
- ✗ 大げさに騒ぎ、感情的になる
- ✗ 不確実な情報を与える
- ✗ 批判的な態度をとる



相談窓口

| | |
|-------------|---|
| 熊本いのちの電話 | ☎096-353-4343 ☎0120-783-556 (毎月10日のみ) |
| 県精神保健福祉センター | ☎096-386-1166 |
| 熊本こころの電話 | ☎096-285-6688 |
| 市社会福祉課 | ☎32-1387 |
| 県宇城保健所 | ☎32-1207 |

熊本いのちの電話相談ボランティア

☎ 熊本いのちの電話事務局 ☎096-354-4343(平日10時～17時)

誰にも相談できずに一人で悩んでいる人たちに寄り添う「いのちの電話」の活動に参加しませんか。

■ 説明会

対象 少しでも興味がある人
日時 3月27日(金) ①14時 ②16時 ③19時
※①～③いずれか
場所 熊本市国際交流会館(熊本市中央区)
申込方法 電話

■ 養成講座

内容 カウンセリングの基礎
支えになるための電話対応
対象 23歳以上
研修期間 前期5月～9月、後期10月～翌年3月
時間 毎週火曜 18時30分～20時30分
場所 熊本 YMCA 中央センター(熊本市中央区)
費用 前期 10,000円、後期 12,000円
申込方法 電話(詳しい資料を送付します)
申込期限 4月30日(金)

自殺のサイン・要因

ほかにも…

- 重症の病気にかかった
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」と思う
- 本人にとって価値のある物を失う
- 酒量が増す
- 原因不明の体の不調が続く
- 仕事上の問題がある(負担が増える・大きな失敗をする・職を失う)

