

家族・友人の「違」 「違」 「違」と感じることは ありませんか。

食事が減った、
普段より疲れた顔をしている、
ため息が目立つ、
口数が減った…、
家族や仲間など身近な人が
「いつもと違う」様子ということは
ありませんか？

それはかけがえのない命の
大切なサインかもしれません。
自分に寄り添ってくれる人がいる。
それだけで生きる気力が
わき上がってくるものです。

一人一人が悩みを身近な問題として捉え、
互いに見守り、安心して話せる
環境を作ることが大切です。

周囲が気づかぬうちに一人で悩みを抱えて
精神的に追い詰められ、
最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

5人に1人の割合で
「本気で自殺を考えた」経験があるなど、
決して自殺は他人ごとではありません。

大切な人の命を守るために、
「いつもと違う」様子に気づいたら、
勇気を出して声をかけてみませんか？

キーワード①

「助けて」のサイン

一般的にあまりに身近すぎる人
にはなかなか自分の気持ちを
出せない人も少なくありません。
特に一番頼れる家族には言えな
いケースも多く、自死遺族の中
にはその予兆に気がつくことが
できず、さらに苦しんでいる人
もいます。

自殺の背景はほとんどの場合、
健康問題、失業や倒産などの社
会的・経済的問題、職場や学校、
家庭の問題といった様々な悩み
を抱えて心理的に追い込まれて
しまった末のものです。

また、「死にたい」と考えてい
る人自身も、「生きたい」という
本心との間で激しく揺れ動いて
おり、自殺に至る前に何らかのサ
インを発していることがあります
が、ほかの選択肢が見えなく
なっていて、うまくSOSをだ
せないことも多いのが現実です。
自殺を防ぐためには、家族や
職場の同僚、学校の友人といっ
た周囲が「かすかな何らかのサ
イン」に気づいて本人をしっか
り支えていくことが重要です。



一部、政府広報オンラインより転載

数字から読み解く

20840人

平成30年の全国の自殺者数。1日当たり平
均57人の尊い命が亡くなっています。
(警察庁統計より)

7人

平成21年から29年までの水巻町の自殺者の
年平均人数。

4つ

自殺の原因で最も多い
のは「健康問題」と言
われ、最終的にはうつ状態になり、客観的
な判断ができない状態にあります。自殺に
至るまでのプロセスには、様々な要因が複
合的に連鎖していると言われ、平均して一
人4つの要因があるとされています。
(NPO法人ライフリンク「自殺の危機経路」より)



1位

15～39歳の死亡原因の1位は自殺です。そ
の数はわずかに減っている状態です。
水巻町は全国に比べ、若年層と言われる39歳
以下の自殺死亡率が高くなっています。
(平成30年の人口動態統計より)

10倍

自殺未遂者は、自殺者の10倍と言われます。

3月

1年の中で最も自殺者が多い月です。また
自殺対策強化月間でもあります。
一般的に、春は自律神経のバランスの乱れ
から、メンタル不調を起こしやすいと言わ
れています。また春は環境の変化の大きい
季節でもあります。

キーワード② 孤立の病

あなたの周りに心配な人はいませんか。近年、さまざまな理由で社会から孤立する人が増えています。自殺は「孤立の病」と言われます。学校や職場、家庭、地域で居場所がなく、不安や心配なことを他の人と分かち合えないと、孤立感が高まります。

独居か、家族と同居かという居住形態だけでなく、地域社会や会社で人とのつながりが乏しいことが、サポートが得られない状況を作り、うつや発症や自殺の可能性を高くしてしまいます。心身の変調に気づかれにくい状況になりますので、家族・会社・地域・趣味などで「人とつながること」がとても重要になってきます。

また、孤立の一つの要因となるのが「依存症」です。アルコールや薬物、買い物、ギャンブルといった高揚感を伴う行動を繰り返した結果、欲求を抑え切れなくなり、日常生活に支障をきたす病気で、国内530万人以上と推計されています。本人は病気という自覚がないことが多いこと、病気を認めたくないという気持ちもあることで、病院受診をしない人も多いと言われています。依存症は、家族も誰にどこに相談してよいかわかりにくく、本人だけでなく、家族も孤立につながっていきやすいとされています。



このような「孤立しがちな人」が発している救いを求める声に早い段階で気づき、周囲とつながるきっかけをつくることで、自殺の予防にはとても重要です。

こころの健康に不安を感じたら



眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所は身近にありますので、気軽に連絡してください。

自殺の悩み・こころの相談

毎日24時間 9月20日からは653局4343番

北九州いのちの電話 ☎(093)671局4343番

子どもの悩み相談

毎日24時間 メール相談可 hotline4@pref.fukuoka.jp

子どもホットライン24 ☎(094)24局3344番

福岡県立相談支援事務所 ☎(093)203局1630番

小規模事業所における健康相談など

月・金曜日：午前9時～正午 午後1時～5時

北九州地域産業保健センター

☎(093)681局6222番

北九州市「わかち合いの会」

偶数月の第3土曜日午後2時に開催

☎(093)522局8729番

キーワード③

ゲートキーパー



ゲートキーパーの役割とは
心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることですが、そのために必要となる特別な資格はありません。つまり、家族、友人、同僚といった身近な人の様子の違いに気づいたあなたが「ゲートキーパー」になれるのです。様々な悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常生活にも影響を及ぼすこともあります。例えば、元気がなくなつた、食事が減つた、よく眠れていない、普段より疲れた顔、ため息が目立つ、口数

①気づく



これまでと違う様子を見逃さない
悩みやストレスで心理的に追い込まれていくと、身だしなみに気を配れなくなつたり、これまで熱中していたことに興味がなくなつたりなど、見た目や行動・言葉に変化が現れます。変化に気づき、声を掛けることが大切です。

悩んでいる人に気づいたら…

♥心配していることをしっかりと伝える
「何だか辛そうだけど、どうしたの？」
話を聞き流す・安易な助言はしない
「気の持ちようでこんなことでも変わるんだから、元氣出して頑張ろう！」

②聴く



本人の気持ちを尊重して
相手の感情を否定せず、本人の意思を尊重し話を傾けます。「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話を聞くなど、積極的な関わりが大切です。

話を聞くときは…

♥結論を急がず、じっくり受け止める
「よかったら、どんな些細なことでもいいから聞かせてくれない？」
「それは大変だったね。一緒に考えよう！」
否定や、気晴らしの強制はしない
「そんなに深刻に考えちゃダメ」
「悩むより、ぱっと飲みに行こう」

③つなぐ



自分たちだけで抱え込まない

自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決の助けとなる専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の人が相談できる機関もありますので、気軽に相談してみましよう。

専門機関へつなぐときは…

♥本人の意思を尊重した無理のない提案を
「いきいきほーるや役場でいろいろな相談ができるみたいだよ」
決めつけや一方的な提案はしない
「それは病気がよーすべに病院に行ったほうがいいよ」

④見守る



気づく・聴く・つなぐの継続

気づいて声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門機関に相談をした後も、元の元氣な状態に戻りつつあるかを見守りましょう。一度に解決できない場合もあるので必要に応じて「気づく」「聴く」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。

身近な人ができる見守り方…

♥これまでと変わらない距離感で寄り添う
「いつでも言ってみてね。一緒に考えよう」
距離を置かず、じっくり見守る
「忙しくて相談には乗れないけれど、早く元氣になってね」



「SOSを効果的に出よう」

「SOSに気づいて」と

願いを込めたしおりを作成。

町内の小学校・中学校でも

SOSの出し方、気づき方を

これから指導していきます。



水巻町のちを支える自殺対策計画

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎201-4321