

# かけがえのない「命」をみんなを守るために

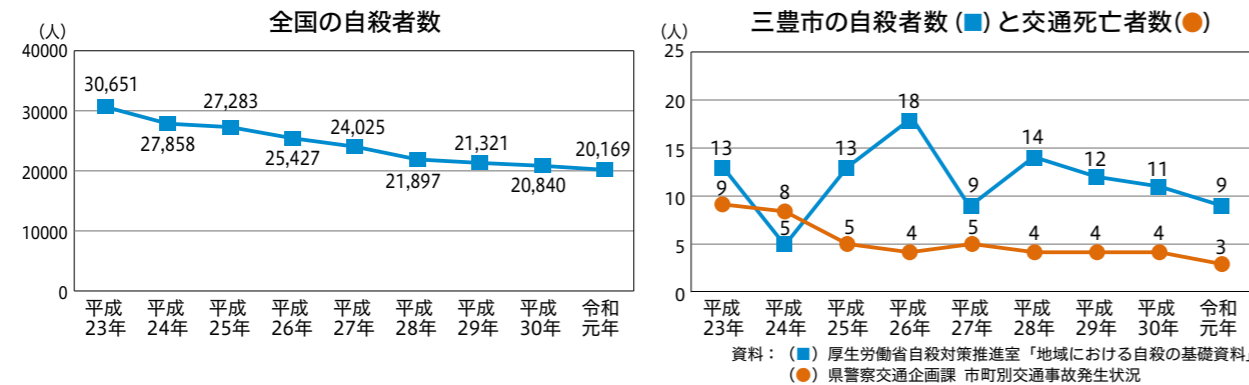
9月10日(木)は『世界自殺予防デー』、

9月10日(木)～16日(水)は『自殺予防週間』です

▶問い合わせ 福祉課 ☎73-3015・FAX 73-3023

## 自殺をとりまく現状

全国の自殺者数は、平成23年以降9年連続で減少傾向にあります。依然として年間2万人を超えています。市内でも多くの命が失われており、ここ数年の自殺者数は交通事故で死亡する人の約3倍です。自殺は、悩みや問題を抱えた人が一人で悩みを抱え込み、心理的に追い込まれた末の死といわれています。かけがえのない命を守るため、一人ひとりの思いやりと実行で予防しましょう。



## 困ったときは、一人で悩まず、気軽にお電話ください

相談内容	窓口	電話
こころの相談	福祉課	73-3015
ひきこもりに関する相談		
障がい者虐待、差別に関する相談		
生活困窮に関する相談		
その他相談窓口に困ったとき		
健康に関する相談	健康課	73-3014
青少年の問題行動などに関する相談	少年育成センター	62-1115
高齢者あんしん相談	地域包括支援センター	73-3017
児童家庭・女性相談	子育て支援課	73-3665
行政相談	総務課	73-3000
納税に関する相談	税務課	73-3006
人権に関する相談	人権課	73-3008
くらし・介護・法律相談	社会福祉協議会	63-1014
こころの健康相談統一ダイヤル	県精神保健福祉センター	0570-064-556
職場での悩みやトラブルに関する相談	香川労働局総合労働相談	087-811-8924
職場のメンタルヘルス対策に係る相談	観音寺労働基準監督署	25-2138
警察相談	三豊警察署	72-0110
いのちの電話	(社福)香川いのちの電話協会	0120-783-556 (24時間)
心の危機の相談	認定特定非営利活動法人 マインドファースト	090-9455-9164 (受付専用電話・随時)
自殺を考えている人・自殺などで大切な人を亡くした人の相談	認定特定非営利活動法人 グリーンワークかがわ	087-813-1247 (毎週土曜 午後3時～6時)

資料：市自殺対策計画(第1期)平成31年3月

## 自殺に傾いている人の「サイン」を見逃さないで!

自殺の原因は、健康・家庭・仕事・恋愛・学校などさまざまな問題が複雑に絡み合っています。市の自殺死亡率は、男性では20歳代と60歳代、女性では20歳代と70歳代で全国を上回っています。同居人の有無は、「有り」が83.5%で過半数を占めています。家族などの同居人がいてもサインに気付いていない、本人が相談できていないような状況があります。そのため、家族だけでなく、職場や地域など身近な人の悩みに気付くこと、専門機関へつなぐこと、優しく声を掛けること、見守ることが大切です。

### こんな「サイン」に要注意!



- ・口数が減り、元気が無い
- ・孤立している
- ・消えてしまいたい、死にたいと言う
- ・大量の酒を飲むようになる
- ・自分の健康状態や体調を気にしなくなる



▲令和2年度自殺予防週間啓発ポスター(厚生労働省)

### 1 気付きましょう

- ・「どうしたの?大丈夫?」と声を掛けましょう。
- ・「疲れていない?」「眠れている?」など、身体面を気遣う優しい言葉を掛けましょう。



### 2 “あるがまま”を受け入れてあげましょう

- ・相手が話すままに聴いて、「つらかったね」、「よく我慢したね」と声を掛けましょう。「頑張れ」といった根拠のない励ましの言葉は厳禁です。

### 3 専門機関へつなぎましょう

- ・一人で悩んでいては解決が難しい内容でも、相談することで解決の糸口が見つかることがあります。悩みに応じた専門機関につなぎましょう。



### 4 見守りましょう

- ・自然な雰囲気です声を掛けましょう。
- ・家庭や職場での負担を減らす配慮をしましょう。
- ・ゆっくり日々の様子を見守りましょう。

### 自死遺族の二重の悲しみ

家族を自死(自殺)で亡くした「自死遺族」は、大切な人を失った悲しみや自責の念に苦しむ一方、自死への偏見や差別にもさらされています。生前、その人が抱えていた痛みや、ご遺族の悲しみに思いを寄せ、静かに見守ることが必要です。

全国一斉

### 暮らしとこころの相談会

日 時 9月10日(木) 午前10時～午後1時  
 相談方法 電話相談:予約不要 面接相談:要予約  
 相談電話番号 087-802-5228 (相談日のみ開設)  
 場 所 香川県弁護士会館  
 申し込み・問い合わせ 香川県弁護士会事務局 ☎087-822-3693