

# 気付いてください 心のSOS

～大切な心のSOSに気づいたら 勇気を出して声を～



イラスト：細川貂々

9月10日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界自殺予防デー」です。

それにちなんで、国では、自殺対策の重要性の理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するために9月10日～16日を「自殺予防週間」としています。

## 1 宇都宮市の自殺の現状

本市の自殺者数は、平成10年以降100人前後で推移していましたが、平成21年の144人をピークに、平成30年には78人となっています。自殺者数の減少はみられています。依然、多くの方が自ら命を絶っている状況です。

## 2 自殺に至る背景

自殺は「追い込まれた末の死」といわれ、その背景には、心の健康問題だけでなく、身体の問題、お金や生活上の問題、人間関係の問題などが複雑に関係しています。

自殺を防ぎ、生きることを支えるためには、専門機関の支援に加え、家族や友人、職場など地域社会で生活するみんなが一丸となって自殺対策に取り組むことが必要となります。

## 3 自殺に追い込まれようとしている人を支えるための「ゲートキーパー」

自分の周りにいる悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴き、思いに寄り添い、必要に応じて相談機関につなぎ、見守る人をゲートキーパーといいます。地域社会で生活している一人ひとりが、ゲートキーパーの意識を持つことは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けた大切な取り組みの1つです。

## 4 宇都宮市が実施する普及啓発パネル展

(1) 市役所本庁舎 市民ホール  
令和2年9月7日（月）～11日（金）  
午前8時30分～午後7時

(2) 東図書館  
令和2年9月10日（木）～16日（水）  
午前9時30分～午後7時

## 5 ひとりで悩まず相談ください

(1) 宇都宮市保健所保健予防課  
028-626-1114  
午前8時30分～午後5時15分

(2) 栃木いのちの電話  
028-643-7830  
毎日24時間

作成：宇都宮市保健所保健予防課（令和2年9月）