



3月は自殺対策強化月間

# 大切な人の**こころのSOS**に気付いたら 勇気を出して声掛けを

☎ 1004488

本市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和2年には86人となっています。自殺者数は減少していますが、依然として、自殺に追い込まれる人がいる状況です。

3月は自殺対策強化月間です。自殺を防ぐ対策について、できることを考えてみませんか。

☎保健予防課 ☎(626)1114

## 自殺に至る背景と 新型コロナウイルス感染症の影響

自殺は「追い込まれた末の死」であり、その背景には、心の健康問題だけでなく、体の健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題などが複雑に関係しています。

また、新型コロナウイルス感染症のまん延による感染への不安や、さまざまな制約により、これまでにない心や生活状況の変化が見られています。

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、職場など身近な場所での信頼できる人たちの存在が不可欠です。地域社会で生活する皆さんが、一丸となって自殺対策に取り組むことが重要です。



## 自殺に追い込まれようとしている人を 支える「ゲートキーパー(命の門番)」

自分の周りにいる、悩みを抱えている人に気付き、声を掛け、話を聴き、思いに寄り添い、必要に応じて相談先につなぎ、見守っていく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私たち一人ひとりが、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」に近づける大切な取り組みの一つです。



＼チェックしてみましょう／

### 気付いてほしい 「こころのSOSのサイン」

#### 自分で気付く変化

- 気分が沈む、憂うつ
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 食欲がない
- なかなか寝付けられない、熟睡できない



#### 周囲の人が 気付きやすい変化

- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや忘れ物が多い



＼一人で悩まないください／  
相談先やパネル展

#### ■こころの健康に関する相談

▼相談先 保健予防課(竹林町・保健所内) ☎(626)1114。

▼日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

#### ■自殺予防相談

▼相談先 栃木いのちの電話 ☎(643)7830。

▼日時 土・日曜日、祝休日を含む毎日。24時間対応。

#### ■自殺対策強化月間パネル展

▼期間・会場 3月21日まで=中央図書館(明保野町)、3月13～17日=市役所1階市民ホール。