気づいてください　こころのSOS

大切な人のこころのSOSに気づいたら勇気を出して声かけを

ID 1004488

本市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和4年には77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ます。

3月は自殺対策強化月間です。自殺を防ぐために、できることを考えてみませんか。

問保健予防課☎(626)1116

自殺に至る背景

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

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。

大切な人の命を自殺から守るために

調査で「自殺したいと思ったことがある」と答えた人の約6割が、「誰にも相談したことがない」と答えています。

日ごろから、互いの様子に目を配り、声を掛けるなど、家族や地域のつながりを大切にしましょう。

■自殺対策の4つのヒント

▼**気付き**　心の不調を示すサインなど「自殺のサイン」に気付きましょう。

▼**傾聴**　本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

▼**つなぎ**　早めに専門の医療機関や相談機関に相談するよう促しましょう。

▼**見守り**　温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

悩んでいる人に寄り添う「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」に近づけるために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「心の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。

＼独りで悩まないでください／

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)1116。

▼**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（なやみゼロ）。

▼**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17日まで＝中央図書館（明保野町）、3月10～14日＝市役所1階市民ホール。