

悩んでいるあなたへ 悩んでいる人を支えたいあなたへ

健康増進課(さわやか保健センター3階、☎561・6683、FAX561・2491)

自殺の現状

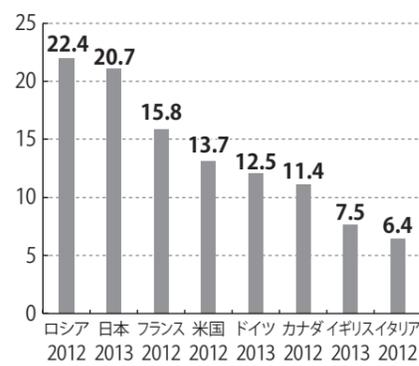
平成10年以降、日本の自殺者数は年間3万人を超えています。国全体での自殺対策の取り組みの結果、平成27年には約2万4千人に減少しましたが、他の主要国と自殺での死亡率を比較すると、日本はロシアに次いで高い水準です。また、15〜39歳の死因の1位は自殺であり、若者への対策が課題となっています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、そのほとんどが病気や障害などの問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題など、さまざまな悩みで心理的に追い込まれた末のものです。

国の調査では、5人に1人が「これまで本気で自殺を考えたことがある」と回答しているなど、決してひとごとではありません。

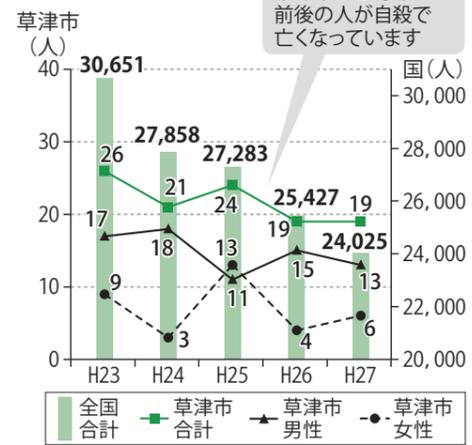
こころの不調を感じる時、一人で悩まず誰かに相談してみましょう。
大切な人の不調に気付いたり、相談を受けたりした人は、自分自身のこころの健康も大切にしながら、あなたやあなたの大切な人のために、できることから始めてみませんか。
かけがえのない「命」をみんなで守るために考えてみましょう。

主要国の自殺死亡率(※)比較
※人口10万人当たりの自殺者数



資料：世界保健機関

自殺者数の推移



資料：厚生労働省人口動態調査、草津市死亡小票

市の自殺対策

平成26年に策定した「草津市自殺対策行動計画」に基づき、「かけがえのないいのち」を大切にすると社会的な実現を基本目標として、社会的な要因や地域の実態把握と情報共有、こころの健康づくり、自殺予防の啓発を行っています。また、関係機関と連携した相談体制の整備などに取り組んでいます。

生き辛さ、苦しみを抱え、今を生きている

ひろちゃん

私は、この甘くない病気と向き合っている。心の病い、みんな、なりたいたいと思っただけではない。ふっと気がついたら、病気になっていたのである。それぞれ症状はちがっても、一人一人とっても辛い、不安もある。でも、何とか元気になりたくて、世の中で一生懸命働きたいと、精一杯、頑張っている。でも、道のりはきびしい。病む前には、できていたことが、今、できなくて、例えようもなく、しんどい。思うように動けない、そのもどかしさ。やりたいのにできない、不甲斐ない、辛い。それほどこころの病気が甘くない。でも、みんな乗り越えたい。元のように元気になりたい。病いを抱えていても、世の中の役に立つ仕事をしたい！ 稼いだら楽しい旅行にも行きたい。やりたいことは、沢山ある。この甘くない心の病気、決して避けて通れないけれど、ささやかでもいい、夢と希望を持ちたい。あきらめたら、それで、おしまい。ネバーギブアップ！

どんなにしんどい時も、大丈夫。希望をもって、粘り強く、たくましく、今を！ 精一杯、自分らしく、生きてゆきたい。

《県精神保健福祉協会によるイベントでの詩の朗読「みんなの詩より」》



この詩は、こころの病のある人が思いをのせたものです。身近なところにも、多くの方がこの作者のように苦しみや辛さを抱えながら生きています。大切な人の命を守るため、そのサインに少しでも早く気づき受け止め、こころの医療機関や相談機関につなげてください。

あなたもゲートキーパーに！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。少しの知識や方法を身につければ、どんな人でも誰かの支えになれるのです。悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。まずは、声をかけるところから始めてみませんか。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づく
- 声かけ** 変化に気づいたら、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら見守る

県自死遺族の会 風の会おうみわかちあい

大切な人を自死で亡くした遺族同士で、さまざまな思いを語り合います。

☎ 第3土曜日 14時〜16時

所 アクティ近江八幡(近江八幡市)

※変更になる場合があります

¥300円

問 県精神保健福祉センター(☎567・5010、FAX566・5370)

誰かに相談してみよう

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康増進課	☎561-6683 FAX561-2491	平日★ 8:30~17:15
県草津保健所	☎562-3534	平日★ 8:30~17:15
県自殺予防情報センター	☎566-4326	★ 9:00~21:00
こころの電話	☎567-5560	平日★ 10:00~12:00、13:00~21:00
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金~日曜日 10:00~22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日 8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

★年末年始除く