

支えたい、守りたい、大切な人の命 ～3月は自殺対策強化月間です～

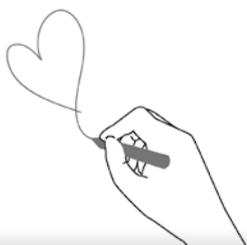
国は、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体などと連携して

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け取り組んでいます。私たちのすぐそばにも、生きることに悩んでいる人がいるかもしれません。大切な人の命を支え、守るためにできることがあります。

日本では、平成10年以降、毎年3万人を超える人が自殺によって亡くなっており、令和3年の自殺者数は、21,007人で、前年より74人増加しています。福岡県では913人となり、前年より35人増加しています。また、男性は前年に比べ9人減少、女性は前年に比べ44人増加しています。年齢別では、50歳台が最も多く、次に40歳台、60歳台です。また、学生・生徒などは過去5年間で最も多い52人となりました。原因は「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」の順となっています。

自殺の多くは、多様かつ複合的な原因や背景があり、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。個人の自由な意思や選択の結果ではなく、そう判断するしかないほどに1人で悩みを抱え、心理的に追い込まれた末に発生するものです。

自殺を考えている人は「生きたい」と「死にたい」の相反する思いに激しく葛藤し、周囲に何らかのサインを出していることも少なくありません。



命を守る4つのステップ

- ①**気づき** いつもと違う様子に気づいたら声をかけて「心配しているよ」というサインを送りましょう。「どうしたの?」「眠れてる?」「疲れてる?」「最近、元気ないよね?」など
- ②**傾聴** 気持ちや言葉を尊重し、否定せずに「あるがままを受け入れて」話をきいてあげましょう。話をする人が主人公です。うなずくだけでもいいでしょう。
- ③**つなぐ** 精神科などの医師や臨床心理士などの専門家に相談することで、具体的に解決する第一歩になります。悩みに応じた専門機関に繋いであげましょう。
- ④**見守る** 今までと同じように自然に声をかけ、温かく寄り添い、見守りながら、回復を支えましょう。

「こころの相談室」で相談してみませんか

本市では、臨床心理士が心の健康問題や悩みに応じる「こころの相談室」を定期的を実施しています。今回は3月の実施日をお知らせします。その他の実施日については、広報紙やホームページで随時お知らせしています。1人で悩まず気軽に相談してください。

●とき 3月27日(月)13時～16時

※相談時間は1人50分程度

※事前に予約が必要です。

●ところ 市保健センター

●対象 市内に住民票のある18歳以上の人

※精神障害者保健福祉手帳および療育手帳を所持している人や認知症が強く疑われる人を除く

●申込期限 3月24日(金)

※申し込み方法など詳しくは問い合わせください。

心の悩みに関する身近な相談窓口

●田川市保健センター ☎44-8270

(月曜日～金曜日8時30分～17時、土日祝日・年末年始を除く)

●田川保健福祉事務所健康増進課 ☎42-9307

(月曜日～金曜日8時30分～17時15分、土日祝日・年末年始を除く)

●ふくおか自殺予防ホットライン

☎092-592-0783 (24時間年中無休)

☎0120-020-767 (月曜日～金曜日16時～翌9時、土日祝日24時間)

●福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間年中無休)

●北九州いのちの電話

☎093-653-4343 (24時間年中無休)

●その他の福岡県内の相談窓口

