

大切な「いのち」を守るために

～周りのみんなができること～



日本では、年間約2万人以上の人々が自ら死を選んでいますが。また、自殺未遂者数はその10倍との説もあり、深刻な影響を受ける周りの人々を含めると、非常に多くの人々が自殺問題に苦しんでいることとなります。

そのような中、平成28年4月に「自殺対策基本法」が改正され、法の目的に「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指すことが重要な課題であると明記されました。自殺対策は「生きることの包括的な支援」として、今後ますます社会全体で取り組むべき課題となっています。



自殺は防ぐことができる

自殺を図った人の直前の心の健康状態の多くは、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、その影響で正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになってきました。様々な悩みの要因に対して社会が適切に関わることにより、また自殺に至る前の病気に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができるとされています。

9月10日～16日は
「自殺予防週間」

3月は
「自殺対策強化月間」

自殺に対する3つの基本的な認識

1. 自殺は追い込まれた末の死
2. 自殺は防ぐことができる
3. 自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発している

身近な人のこころの声に耳を傾けよう

死にたいと考えている人は、自殺の危険を示すサインを発している場合があります。身近にいる人の次のようなサインに注意し、皆さん一人ひとりの気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。



自殺を考えている人が発するサイン

- ・うつ病の症状がみられる
気分が沈む、自分を責める、決断できない
不眠が続く、仕事の能率が落ちる
- ・原因不明の身体の不調が長引く
- ・酒量が増す
- ・安全や健康が保てない
- ・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ・職場や家庭でサポートが得られない
- ・本人にとって価値あるもの(職・地位・家族・財産)を失う
- ・重症の身体の病気にかかる
- ・自殺を口にする
- ・自殺未遂におよぶ

これらのサインが多くみられる場合は、できるだけ早く、専門家への相談もしくは受診につなげましょう。

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より引用



大切ないのちを守るためにできること

～悩んでいる人をやさしく包み、支えることばをかけることから始めよう～

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

なんだか様子がおかしい…
自殺のサインに気づいた時に
“かけることば”



「元気がないけど、大丈夫？」
「どうしたの？なんだか辛そうだけど」
「疲れてるみたいだけど、眠れてる？
無理しないでね」
「何か心配事でもあるの？
よかったら話してみて」
「何か悩んでいるの？
何か私で力になれることはない？」

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける

相手の気持ちに寄り添い、
相手のペースに合わせ
“悩みを聴くことば”

「それは辛かったね。よく頑張ったね。」
「そんなことがあったんだね。
それは大変だったね。」
「そうだよ。わかるよ。」
「話してくれてありがとう。」
「話したくなったら相談してね。」



つなぐ

早めに専門家に
相談するよう促す

安心して医療機関への受診や
専門機関への相談ができるために
“つなぐことば”

「こんな相談先があるけど、
相談してみない？」
「付き添うから、
一緒に相談に行ってみない？」

見守る

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

つないだあとも…
“寄り添い見守ることば”

「何か困ったことがあれば話してね」
「病院（相談）に行ってみてどう？」
「一人で抱え込まないでね」



「ゲートキーパー養成研修用テキスト」（内閣府）をもとに作成