

9月10日(土)は世界自殺予防デー

9月10日(土)～9月16日(金)は自殺予防週間です。

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。(自殺総合対策大綱より)

わが国における自殺者数は、平成10年以降3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。令和2年における全国の自殺者数は20,243人(人口10万人対16.4)、和歌山県では151人(人口10万人対16.5)でした。(厚生労働省人口動態統計(概数)による)全国順位では、和歌山県は、22位(悪いほうから令和元年12位)と改善されています。また、全国の年齢(5歳階級)で見ると、10歳から39歳までは、自殺が死因の第1位であり、40歳から49歳においても、自殺が死因の第2位となっています。今後も、さらなる自殺対策の強化が必要であると考えられます。

自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きています。(「経済・生活問題」や家庭問題)等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)

ひとりでも多くの自殺者をなくすため、自分や悩んでいる人の心の健康やいのちの大切さについて考える機会とします。

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。一人一人がそれぞれの立場で『ゲートキーパー』の役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

<気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける 家族や仲間の人の様子がいつもと違う“とき・・・ サイン 眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど まずは『声かけ』が重要です	<傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける 悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し『そうだったんだ』と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。	<つなぎ> 早めに専門家に相談するよう促す こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。	<見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る 身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して優しく寄り添いながら見守り、必要があれば、専門家に相談しましょう。
---	--	---	---

精神保健福祉センターの相談窓口 (ひとりで悩まず誰かに話してみませんか)

わかちあいの会 『うめの花』

対象 大切な人を自死で失った方
場所 和歌山県精神保健福祉センター(初参加の方は要申込)
◆参加費 200円
◆一時保育あり(要事前申込)

自死遺族相談(個別相談)

対象 大切なひとを自死で失った方
場所 和歌山県精神保健福祉センター
◆詳細についてはお問い合わせください
◆相談無料(要予約)

薬物依存当事者と家族の個別相談

対象 薬物依存症、覚せい剤、危険ドラッグ、処方薬などにお悩みの方やその家族
場所 和歌山県精神保健福祉センター
◆事前に申込が必要です
◆相談無料



はあとライン電話相談

対象 生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症、嗜癖などでお悩みの方やその家族
電話 0570-064-556
◆24時間(365日対応)

ギャンブル問題 相談

対象 ギャンブルに関する問題にお悩みの方やその家族
場所 和歌山県精神保健福祉センター
◆事前に申込が必要です
◆相談無料

和歌山県自殺対策推進センター

検索



お問合せ・お申込み先

和歌山県自殺対策推進センター

和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階
和歌山県精神保健福祉センター内 電話 073-435-5194