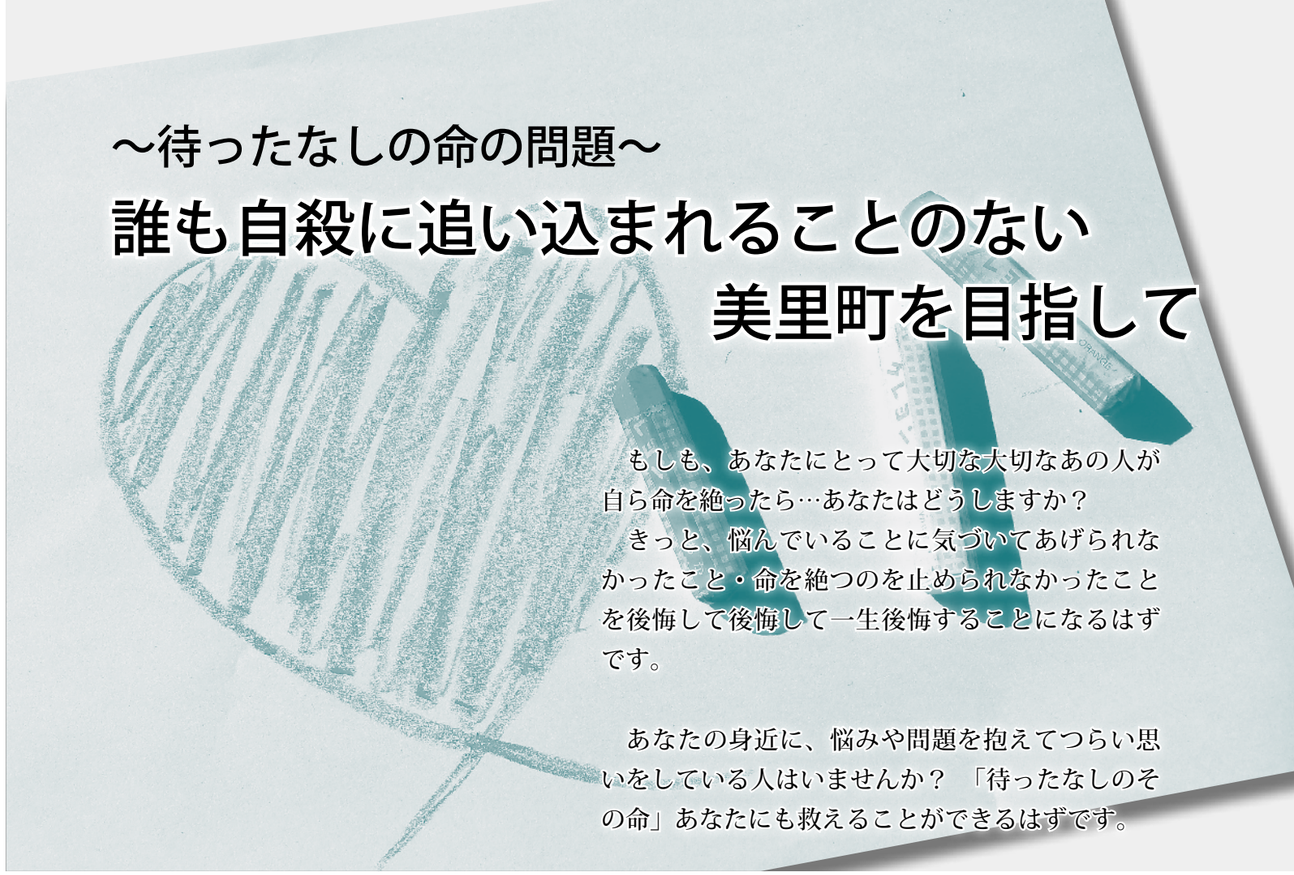
～待ったなしの命の問題～

誰も自殺に追い込まれることのない美里町を目指して



もしも、あなたにとって大切な大切なあの人が自ら命を絶ったら…あなたはどうしますか？

きっと、悩んでいることに気づいてあげられなかったこと・命を絶つのを止められなかったことを後悔して後悔して一生後悔することになるはずです。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？「待ったなしのその命」あなたにも救えることができるはずです。

美里町自殺対策推進計画を策定しました

全国の自殺者数は、平成10年に急増し、それ以降3万人を超える状況が続きました。自殺が深刻な社会問題として認識されるようになり、国が自殺対策基本法を施行し、自殺対策に取り組んだ結果、自殺者数は減少傾向となりました。しかし、平成30年の自殺者数は2万840人と依然として高い水準が続いています。

美里町でも平成24年から平成29年の5年間で18名のかたが自ら命を絶ち亡くなっています。

そうした中、町では今年の3月に「誰も自殺に追い込まれることのない美里町を目指して」をテーマに美里町自殺対策推進計画を策定し、自殺対策に取り組んでいます。

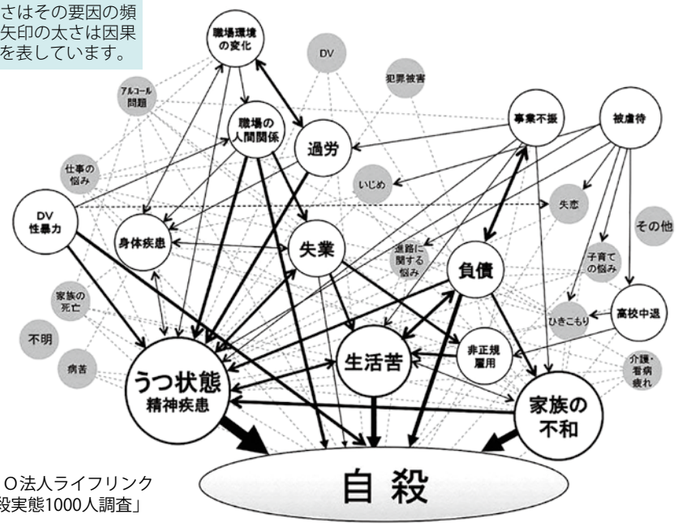
自殺の現状を知る

多くの場合、自殺に至るまでの要因は1つではありません。自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中でうつ病などの精神疾患にかかっている場合が多くあります。

うつ病などの精神疾患は、他の様々な要因によって引き起こされた「結果」でもあります。

大切な人の命を守るためには、周りの人が悩んでいることに気づき、優しく声をかけ、耳を傾け、一緒に考えることが大切です。

マルの大きさはその要因の頻度の高さ、矢印の太さは因果関係の強さを表しています。



資料：ＮＰＯ法人ライフリンク「自殺実態1000人調査」

気づき　声かけ

“いつもと違う”に気づく

「死にたい」と考えている人自身、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いです。

元気がない、口数が減った、食事量が減った、ため息が目立つ…。

家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？　周囲が気づかぬうちにひとりで大きな悩みを抱えて精神的に追いつめられ、最悪の場合、自ら命を絶ってしまうこともあります。

大切な人を守るには、いつも身近にいるあなただからこそ感じる「いつもと違う」を大切にする必要があります。

“どうしたの”から始めよう

大切な人の命を守る為に、「いつもと違う」様子に気づいたら勇気を出して声をかけてみてください。

まずは、「どうしたの？」と気づきの言葉をかけ、次に「疲れてる？」「眠れてる？」など身体面を気づかう優しい言葉をかけましょう。

傾聴（けいちょう）

“しっかり”と聴きましょう

相手が体験したこと、考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。

話の内容について正しいか、良いか悪いかなどの判断や批判はしてはいけません。相手の気持ちに共感することが大切です。

ときに自分には理解できないような話が出る場合もあります。そのような状況でも動揺せずしっかりと話を聴きましょう。どんな状況でも受け止めてくれるということは、相手にとって安心と信頼をうむことになります。

話を聴いているだけではなんの支援にもならないと思われがちですが、傾聴は危機にある人にとって大切な支援の1つです。話を聴いてもらって安心したという人も多くいます。

一緒に考えましょう

ひとりで悩みを抱えている人は孤独感と絶望感を感じていることが多いです。

気づき、声をかけ、話を聴き一緒に問題解決に向けて考えることで孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

また、専門家につなげることも大切な支援の1つです。ひとりで悩んでいるだけでは解決しない心の病や社会的な問題も、専門家に相談することで改善したり、解決の糸口が見つかることがあります。

～こんな時、迷わず相談を～

ひとりで悩んでいませんか？
「こんなことぐらいで…」と思わず、ぜひ誰かに相談してください。きっと、大きな力となります。

相談内容	相談先	電話番号	受付時間
つらい気持ちや自殺が頭をよぎる 心配ごとがある	よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間受付
	こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	24時間受付
	埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間受付 （インターネット相談可）
	さいたまチャイルドライン （18歳以下のこども専用）	☎0120-99-7777	午後４時～９時 （年末年始を除く）
	心配ごと相談	☎76-3601	午前９時～午後５時 （原則として毎月第３金曜日）