

生きてほしい 声に出してほしい 3月は「自殺対策強化月間」 ひとりで悩まず相談してみませんか？

囲ふれあいセンターTEL 52-2000

不安が重なって生きる気力を失い、追い詰められた結果、自殺を選択してしまう場合があります。

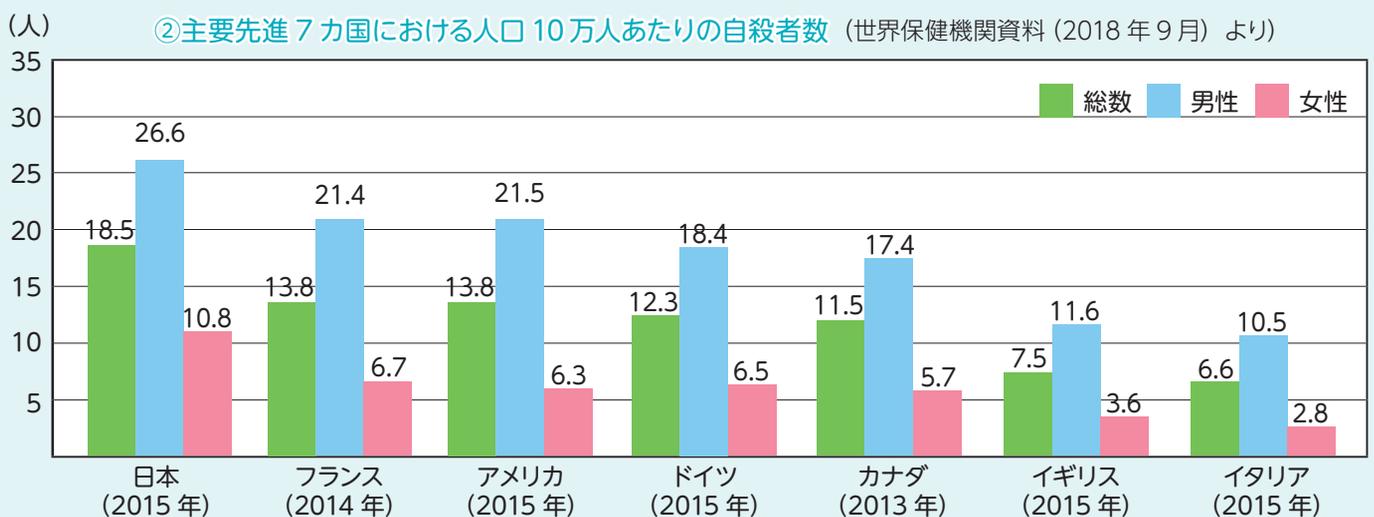
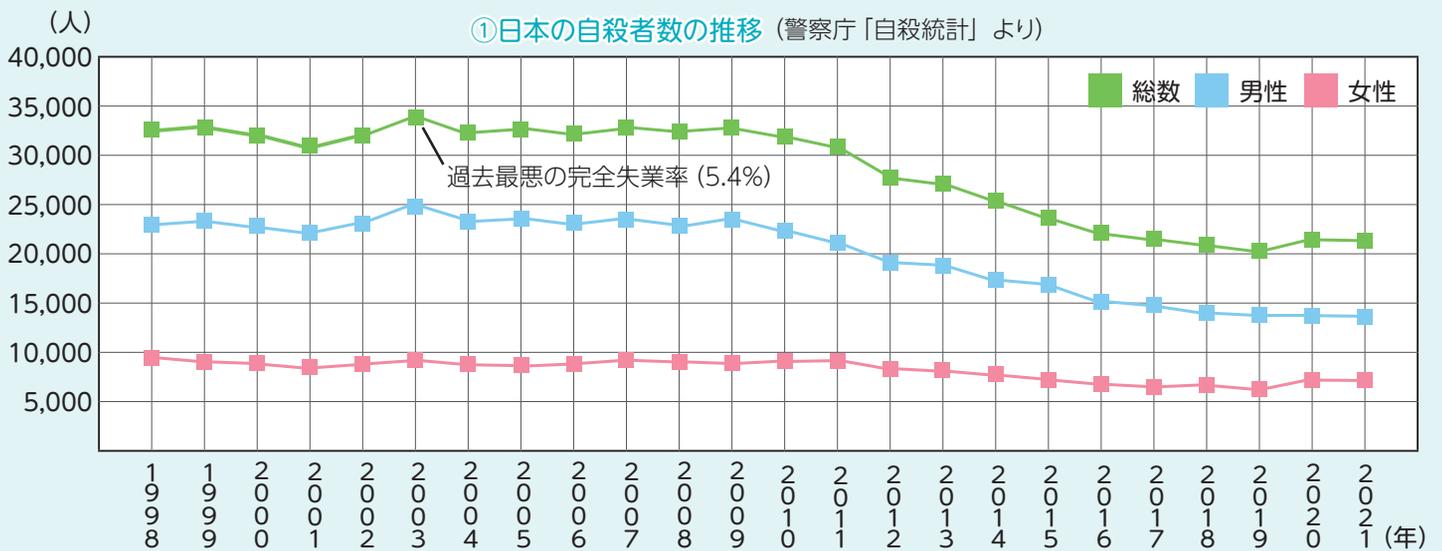
自殺の要因は、うつ病や過労、経済問題、育児、人間関係などが関係し、将来に対する不安や社会とのつながりの減少などにより、解決の選択肢が思いつかない状況に陥ると、正常な判断ができないまま自ら命を絶つ選択をしてしまうのです。

他者との結びつきの欠如(孤独)は心身の健康状態を悪化させ、死亡率を高めることが明らかになっています。必ずどこかに居場所があります。話ができる場所があります。まずは、孤立を防ぐ・脱出することが重要です。

自殺者の推移

1998年以降、3万人を超える自殺者の報告が続いていましたが、2010年以降は10年連続の減少となっており、2012年には15年ぶりに3万人を下回りました(グラフ①参照)。しかし、主要先進7か国と比較すると日本の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は最も高くなっています(グラフ②参照)。

※厚生労働省が発表した2023年の自殺者数(暫定値)は21,818人であり、高い水準となっています。



自殺を防止するために

ご自身やご家族、知人、友人の方に次のような症状はありませんか？

心配なことがある場合は、まずは相談してみてください。また、周囲の方の様子に異変を感じたら、「声をかけてみる」「相談先を紹介してみる」など、一步踏み込んでみてください。

- ・気持ちが沈んで、何もやる気にならない
- ・いろいろな事が不安で、生活に支障が出ている
- ・一つの事が気になり出すと、他の行動に移れない
- ・イライラしたり、落ち着かない。家族にあたってしまう
- ・眠れない、昼夜逆転してしまっている
- ・自宅や自室に引きこもってしまう
- ・身近な人が自殺したことで悩んでいる
- ・心配な人がいるけれど、どうしたらよいかわからない
- ・病院へ行くべきかどうかを悩んでいる

たくさんの相談先があります。まずは話してみてください。



お気軽にご相談ください



● 心の健康相談統一ダイヤル

おこなおうまろうよこころ
Tel 0570-064-556 【平日】 9:00 ~ 21:00 【土・日曜日、祝日】 10:00 ~ 16:00
※ 12月29日～1月3日を除く。

● よりそいホットライン（一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど）

Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】
電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応



● 子供のSOSの相談窓口（子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど）

なやみいおう
Tel 0120-0-78310 【24時間対応、年中無休】



● 女性のための相談窓口



● 北海道いのちの電話（心の悩み・自殺問題など）

Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】

● 滝川保健所（心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど）

Tel 24-6201 【平日】 8:45 ~ 17:30 ※年未年始、祝日を除く。

● ふれあいセンター（心や体などの相談）

Tel 52-2000 【平日】 8:30 ~ 17:15 ※年未年始、祝日を除く。



● まもろうよ こころ（相談窓口、自殺対策の取り組みなどをまとめたサイト）



● いのちと暮らしの相談ナビ（人間関係やお金、仕事など、さまざまな分野の相談先を検索可）

