

# 深刻な状況が続く中高年男性の自殺

2022年 (暫定値)

- 中高年(40代)男性の自殺者数は約7300人
- 前年から500人以上の増加

毎日

- 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は…

- 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

悩みが連鎖し追い込まれていく

# つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

さらに中高年男性は…

特に中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない…

男が弱音なんか吐いちゃいけない…

疲れた…

もうだめだ…死ぬしかない…

周りの人の声かけが重要

自分自身でなんとかしないと…

解決方法が見つからない…

なので

# 気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

最近どう?

眠れてる?

口数が減った

まずは一声

服装が乱れてきた

ため息が増えた

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

お父さん

パートナー

同僚

ご近所のあの人

具体的な

## 中高年男性の自殺が多いことを知っていますか?

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

©2023 JSCP

# あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです。特別な資格は必要ありません



# 1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

最後に…

相談窓口

いのちを支える相談窓口一覧

生活上的具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのちを支える自殺対策推進センター Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

# 声のかけ方: 「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

その後の対応としては、

背中をさするような気持ちで聴く

いきなり悩みは話づらいので

- ①体調面を聞く (例) 最近、眠れてる? 食欲落ちてない? または、自分から先に弱音を吐く (例) 最近、〇〇で悩んで… 私、寝つきが悪くてさ…
- ②相手の気持ちを聞く (例) 気分はどう? 悩んでいることない? 何でもない、大丈夫… と言われても…
- ③勇気を出してもう一声! (例) いつもと様子が違うから心配なんだ

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、軽くなるかもしれません。