

# 一人一人が自殺予防の主役です

〜3月は「自殺対策強化月間」です〜

春は、進学、就職、転職などの環境の変化により、体や心の調子を崩しやすい季節です。特に3月は1年の中でも最も自殺者数が増加することから、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

尊い命を失わないためにも、皆さんの身近な問題として自分や家族の大切な「いのち」を、この機会にもう一度見つめ直してみましよう。

問合せ 健康医療課健康企画係（内線3422）

## 自殺の現状

警察庁の統計（平成25年）によると、自殺で亡くなる人の数は、前年に比べると減少傾向にあります。全国では2万7283人、県内では1524人、本市では30人と、いまだに多くの人が自ら命を絶っています。

## あなたにできる自殺予防の行動

自殺は個人の問題と思われがちですが、社会の影響を受けていることも多く、社会全体で取り組まなければならない問題です。

もしも周囲の人が自殺を考えているのではないかと感じたときは、私たちにできる自殺予防として次のことを基本に行動してください。

①声を掛ける（家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける）



自殺を考えている人は、生きたいという気持ちと死にたいという気持ちとの間で心が激しく揺れ動いていて、何らかのサインを発している場合が多いといわれています。

家族や友人、同僚の様子が普段と違うと感じたら、まずは話すきっかけをこちらから作ってあげてください。

②傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）

サインに気付いたら、慌てずにじっくりと話を聴いてください。正しいかどうかを判断したり、安易に励ましたりする必要はありません。

※国の調査では、家族や友人、同僚、身近な人に悩みを聞いてもらったことで、自殺したいという気持ちを乗り越えた」と回答した人の割合が38・8%という結果も出ています。

③つなぐ（早めに専門家に相談するよう促す）

自分だけで解決しようとせず、公的相談機関や医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

④見守る（温かく寄り添いながらじっくりと見守る）

専門家につなげた後も必要があれば相談に乗り、温かく寄り添いながら見守りましょう。

## ストレス度・落ち込み度をチェック

メンタルヘルスチェックシステム

「こころの体温計」

『最近、眠れない、いつもイライラする…。』そんな心のストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

市ホームページまたは、次のアドレス <https://fishbowlindex.jp/kuki/> からご利用いただけます。

携帯電話は、下のQRコードを読み込むことでアクセスできます。



こころの体温計には、次の5つのチェックシステムがあります。

◆本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。ご自身の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵となつて表示されます。

◆家族モード

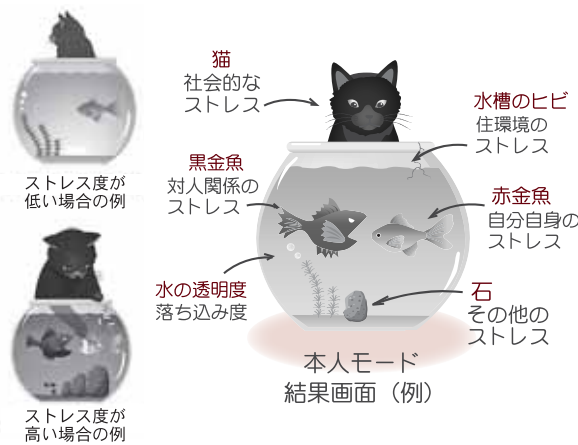
大切な方の心の健康状態を、家族や身近にいる方の目でチェックします。

◆赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

◆アルコールチェックモード  
飲酒が心にとどのような影響をもたらしているかをチェックします。

◆ストレス対処タイプテスト  
あなたのストレス解消はどのタイプかが分かります。



## 「暮らしとこころ」の総合相談会

日程 3月12日(木)・19日(木) 受け付け14時30分/相談時間15時〜19時  
場所 J・A・C・K大宮5階集会室(大宮駅西口徒歩1分/さいたま市大宮区錦町682の2)  
費用 無料  
事前予約・問合せ 「暮らしとこころ」の総合相談会事務局 ☎048・782・4675 「月々金曜日(祝日を除く)10時〜17時」  
※事前に確認および予約をお願いします。