

# 健康ニュース

No.55

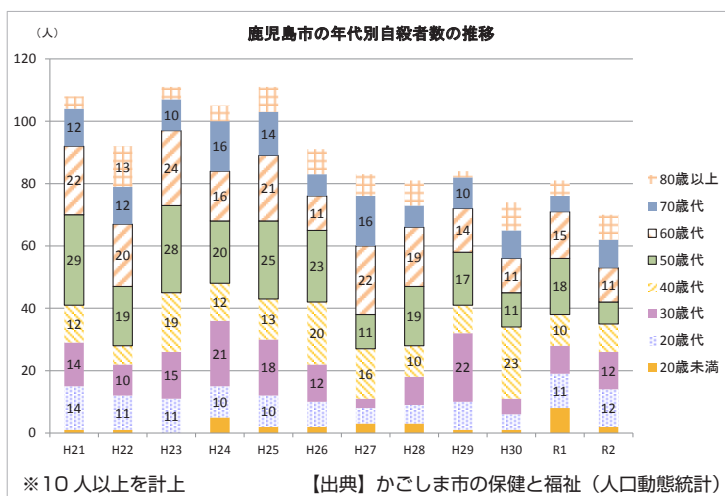
## あなたと大切な人の命を守るために・・・

自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

### 自殺の現状

本市の自殺者数は、毎年100人前後の方が自らの命を絶っていましたが、最近では80人前後で推移し、令和2年は70人となっています。

年代別で見ると50・60歳代の働き盛りの割合が高い状態が続いており、若年層も横ばいとなっています。(右表)



### 大切な人の命を守るために、私たちができること

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、“いつもと違う変化”に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

#### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”時（眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等）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

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

#### 声かけ

大切な人が悩んでいる事に気付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみる

- ・眠れてますか？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？ など

#### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関の受診や専門家への相談を勧めましょう。

#### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る