

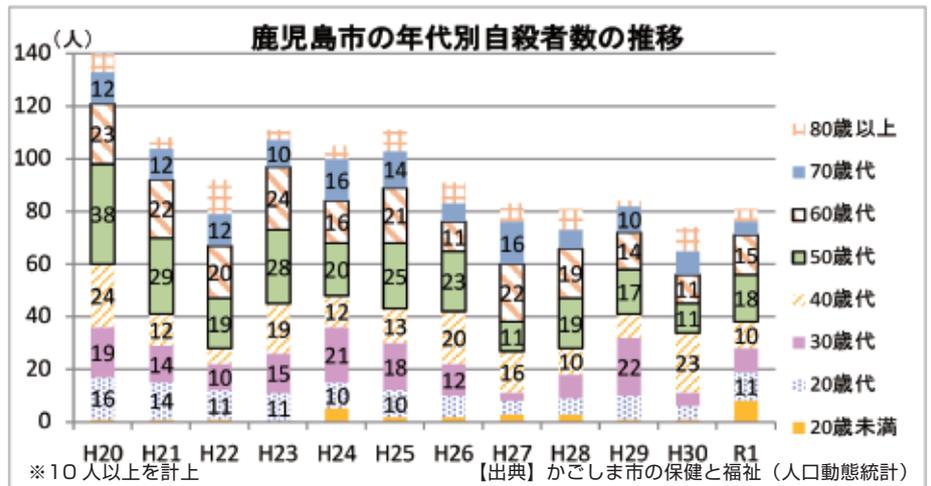
あなたと大切な人の命を守るために・・・

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、令和元年は81人となっています。

年代別でみると50・60歳代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

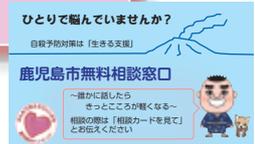
相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関への受診や専門家への相談を勧めてみましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺予防や心の健康を支援する相談窓口

- ・鹿児島市の相談窓口 鹿児島市ホームページ 自殺予防
- ・「まもろうよこころ」（電話・SNS相談）<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



自殺予防や心の健康を支援する情報サイト

- ・みんなのメンタルヘルス総合サイト <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- ・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ・あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策 <https://notalone-cas.go.jp/>

