

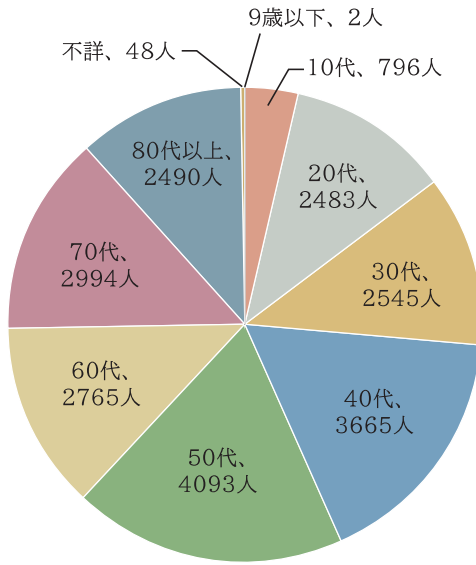
1時間に約2.5人が自ら命を絶っている

表紙の数字は、令和4(2022)年に国内で自殺した人(上段)と自殺未遂者(下段)の数です。

平成15(2003)年に国内の自殺者が過去最悪の約3.5万人を記録したことを受け、平成18(2006)年に「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、自殺対策基本法が施行されました。その後、年間の自殺者数は約2万人まで減少しましたが、コロナ禍を機に再び微増に転じています。

厚生労働省がまとめた資料によると、昨年1年間の国内の自殺者数は2万1881人。これは1時間に約2.5人が命を絶った計算になります。また、左のグラフのとおり、自殺はどの年齢層でも起きています。

令和4年 年齢別国内自殺者数



厚生労働省「令和4年中における自殺の状況」をもとに作成

(公財)日本財団の調査¹⁾によると、1年以内に自殺未遂の経験があると答えた人は2.1%、日本の人口で考えると約264万人が自殺を試みた可能性があります。しかも、約7割の人が希死念慮(死にたいと思う気持ち)を誰にも相談できず、利用できる社会制度があつ

特集

あなただから救える命がある

問 ^{かい} 障害福祉課(☎77・2077 FAX72・8086)

でも、自ら助けを求められない実態がうかがえます。さらに、10代から20代では19.1%、つまり約5人に1人に自殺未遂の経験があり、半数以上の人はそもそも自殺に関する公的な相談先や支援サービスがあることさえ知らず、若年層はより高いリスクを抱えています。²⁾

参考：*1「第4回自殺意識調査」報告書(令和3年実施) *2「第5回自殺意識調査」報告書(令和4年実施)

やさしいまち・宝塚を目指して

市は、自殺で亡くなる人が少しでも減るよう自殺対策を推進するため、行政機関をはじめとする支援機関の取り組みを示した「やさしいたからづか推進計画」を策定しています。しかし、自殺を考えるほど追い詰められている人は精神的に孤立していることが多く、自殺を防ぐためには支援サービスの充実だけでなく、周囲の皆さんの協力が不可欠です。まずは「あなたは一人じゃない」と伝え、寄り添い、つらい気持ちを受け止めることが自殺防止に大きな役割を果たします。

自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応できる人のことを「ゲートキーパー」、別名「命の門番」といいます。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要なく、勇気と思いやりさえあれば誰もが支援者になることができます。次頁では、悩みを抱えた人を支援するゲートキーパーの心構えを紹介しましょう。





Interview

「ゲートキーパーの心構え」

(一社)メンタルさぼーたーずLabo
代表理事 澤井 登志としさん

電話相談員やカウンセラーとして、
20年以上悩みを抱える人の支援を実施。
毎月第2金曜10時～13時に無料の電話相談も行っている



大切な人を支えたいと思った人へ

「ゲートキーパーになって自殺を防止する」と言うと、大変な任務のように感じて気負ってしまうかもしれません。特別なことをするわけではありません。落ち込んでいる人に声を掛け、話を聞くという行為は、皆さんも自然にやったことがあると思います。

その上で、死にたいほど悩んでいる人にどうやって寄り添えばよいか、3つの役割に沿ってポイントをお伝えします。

気付き・声掛け

心身に不調があるとき、口数が減る・表情が暗い・服装が乱れるなど、うつ病のような傾向になる人もいれば、弱みを隠すため明るく振る舞う人もいます。「あれ？最近あの人様子が変だな」など少しでも違和感があれば、勇気を出して声をかけてみましょう。



声を掛けても、すぐに「実はね…」とはならず、「大丈夫」と返されることの方が多いかもしれませんが、大切なのはそういう関係性を作ること。その場で話ができなくても、自分を心配してくれる人が近くにいると思うだけで、気持ちが悪くなることはありません。くれぐれも、批判的な発言や罪悪感を抱かせるような問いかけはしないよう注意してください。

傾聴

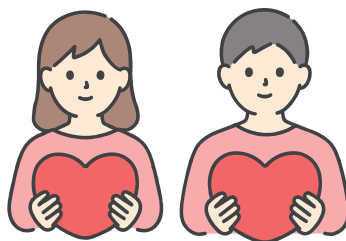
悩んでいることを打ち明けられたら、思わず励ましたくなるのが人情です。よね。けれど、深い悩みを抱えている人を元気づけることは逆効果です。まずは労いの言葉をかけ、しんどい気持ちを受け止めることが重要です。否定も肯定もせずに、じっくりと耳を傾け、そばで話を聞くだけでその人の支えになります。



死にたいほどの悩みを口にするのは気軽なものではありません。もし、話を続けることがつらそうであれば、無理に話さなくてもいいと伝えましょう。

つながり

相談に乗ったからといって、一人で背負い込む必要はありません。「悩みを聞くのがつらい」など、疲れてしまいうのも自然なことです。まずは、自分の心を大切にしてください。



そして、他の人の力が必要と感じたときは、本人に了承を取った上で、信頼できる友人や家族と共有したり、専門家や支援機関への相談を提案するのも選択肢の一つです。支援機関につなぐ際は、窓口を紹介するだけでなく、相談に同席するなどして、できるだけ責任をもって相談者と窓口をマッチングさせることが大切です。また、心に余裕があれば、今後も味方であることを伝えてください。



※開設日時はそれぞれ異なります。来所相談には予約が必要なものもあります。

ここに掲載している相談窓口は、ほんの一例です。国や県、市、民間団体などが、さまざまな悩みに応じた窓口や支援制度を設けているので、詳しくは「やさしいたからづか推進計画」50～61ページをご覧ください。



苦しい気持ちを聞いてほしい

- 電話で話したい
よりそいホットライン(☎0120・279・338)
こころの健康相談統一ダイヤル(☎0570・064・556) ▲生きづらびっと
- SNSで話したい
LINE：生きづらびっと(@yorisoi-chat)
チャット：チャイルドライン(☎18歳までの子ども)



▲チャイルドライン

生活・仕事の悩み

- 生活の困りごとを相談したい
市 せいかつ応援センター
(☎77・1822)
- 経済的に困っている
市 生活支援課(☎77・2079)

健康の悩み

- 体の不調について相談したい
市 健康相談(☎86・0056)
- 心の不調について相談したい
県 こころの相談(☎62・7307)

セクシュアリティの悩み

- 性自認や性的指向などの相談
市 セクシュアルマイノリティ
電話相談(☎71・2136)
- 兵庫県LGBT電話相談
(☎050・3637・7521)

高齢者の悩み

- 生活支援サービスを知りたい
- 介護について悩みがある
市 地域包括センター
※対象地区など詳しくは二次元コード



子どもの学校や家族の悩み

- 友だちや家族、先生には言えない
困りごとを聞いてほしい
市 子ども悩み相談
(☎0120・931・170)
- 青少年何でも相談ダイヤル
(☎84・0937)

家族・パートナーの悩み

- DVや子育ての悩みなど
県 兵庫県男女共同参画センター・イブ
女性のための相談
(☎078・360・8551)
- 男性のための相談
(☎078・360・8553)

📍 悩みを抱えている本人はもちろん、周りの人が何かできることはないか相談することもできます。不安なときや困ったときは、1人で抱え込まずに相談してください。

大切な人を自殺で亡くしたら…

身近な人が自死を選んだことを周囲の人に話せず、社会から孤立してしまう遺族は少なくありません。また、自殺を止められなかった自分を責めたり、裏切られたように感じて怒りを覚えたり、不眠や食欲不振を引き起こすなど、心身ともに不安定になることがあります。

遺族を支えるため、メールや電話による相談や遺族のつどいによる分かち合いが全国各地で開催されています。遺族のつどいには、オンラインで参加できるものもあります。詳しくは、全国自死遺族総合支援センター HP をご覧ください。

