

防ごう自殺「一人ひとりができること」～気づきと絆～

全国の自殺者数は3万人前後にのぼり、この数は交通事故で亡くなる人の約6倍にも相当します。自殺の原因は、健康問題や借金、人間関係など様々な要因が複雑に関係しているとされ、身近な関係者、関係機関が連携して相談や支援に取り組むことが大切です。

山口県では、県民一人ひとりが自殺のリスクのある人の存在に気づき、適切な支援につないでいけるように普及啓発やゲートキーパーの養成を行っています。

ゲートキーパーとは

- ・ Gatekeeper=直訳すると「門番」
- ・ 悩んでいる人に**気づき、声をかけ、早めに相談機関等につないでいく**という役割が期待されます。

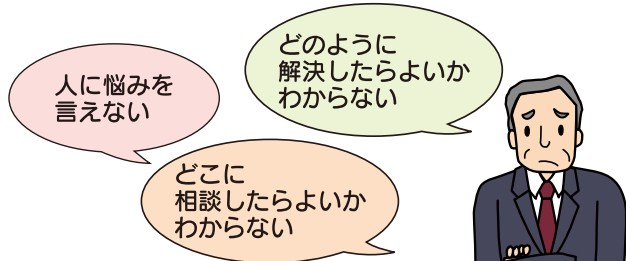
専門的

- ・ 専門職（精神医療・専門機関）など
- ・ 高い専門性、問題解決
- ・ 医療・福祉、相談機関など
- ・ 問題の抽出、対応、連携

一般的

- ・ 住民組織、ボランティアなど
- ・ 見守り、共生、気軽な相談

悩みを抱えた人は…孤立しがち



まずは「気づき」そして「つなげること」

知っておいていただきたい事

●自殺は追い込まれた末の死である。

多くの自殺は「自殺以外にこの苦しみを逃れる手段がない」と追い詰められ、孤立した状態で起こっています。孤立を防ぎ、まわりの人との**“絆”**が保たれることが自殺防止に有効です。

●自殺は1つの原因ではなく、様々な要因が複雑に関係している。

自殺にいたるプロセスは、さまざまな要因が複雑に関係しており、1つの原因だけで自殺がおこることはまれです。また、自殺の直前にはうつ病などの精神疾患にかかっていることも多く、この場合には精神疾患の治療も必要となります。

●自殺を考えている人は何らかのサインを発している。

自殺に傾いている人も、「死ぬ以外に方法はない」と「でも生きたい」の間を揺れ動き、まわりの人に何らかのサインを発していることが少なくありません。その人のことを知っているまわりの人が**“気づき”**身近な支援者につなぐことが大切です。

周囲の人の様子が「いつもと違う?」と気づいたら、「どうしたの?」「眠れてる?」と声をかけて、話をきいてあげてください。

心の病気かもしれない時は**医療機関や心の相談窓口**につなぎましょう。

心の相談窓口

●いのちの情報ダイヤル“絆” ☎(0835) 22-3321

「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話です。(山口県精神保健福祉センターに設置)

【時間】 火・金(祝祭日を除く)午前9:00~11:30 午後1:00~4:30

●心の健康 電話相談 ☎(0835) 27-3388

心の健康全般に関する相談電話(山口県精神保健福祉センターに設置)

【時間】 月~金(祝祭日を除く)午前9:00~11:30 午後1:00~4:30

●周南健康福祉センター 心の相談 ☎(0834) 33-6424

心の健康全般に関する相談

精神科医による定例相談(奇数月第4火曜日)を予約制で行っています。

【時間】 月~金(祝祭日を除く)8:30~17:15

問い合わせ先

山口県周南健康福祉センター
健康増進課 精神・難病班
☎0834-33-6424