

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

# あなたの声を待っている

～9月10日～16日は自殺予防週間～

自殺者は減少していますが。

令和元年における全国の自殺死者数は2万169人と10年連続のダウンとなりました。この数値は、昭和53年からスタートした自殺統計では過去最少となっており、ここ42年間の中で自殺死者が最も少なかったということとなります。しかしながら、依然として交通事故死者数の6・3倍の自殺死者数という現実には真摯に向き合わなければならないと改めて考えさせられるところです。

どうして自殺をしてしまうのか？

自殺は、一つの事柄が原因ではなく、多くのことが複雑に絡み合った結果とされています。

自分は、自殺対策に何をすればよいか？

最も大切なことは、決して他人ごとではなく、自分にも、身の回りにも生じることかも知れない、そういう前提で自殺に関心を持つことです。マザーテレサは「愛の反対は、

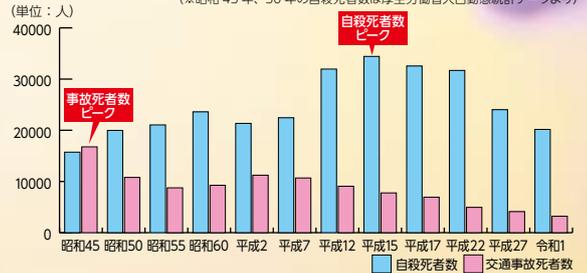
憎しみではなく無関心です」と語っていますが、これは自殺対策にも通じます。

周囲に関心を持ち、「最近元気がないけど、何か悩んでいることがあるの」、「いつものあなたらしくないけど、どうかした」と、こちらから勇気をもって、声を掛けることです。

そして、とにかく「急かさず、身近で見守る」「アドバイスや、元気づけるという気持ちを持たない」「言葉を挟まず、しっかりと話を聞く」という3つのことに心掛けましょう。

警察庁統計の自殺死者数と交通事故死者数の推移対比表

(※昭和45年、50年の自殺死者数は厚生労働省人口動態統計データより)



— 身近な人を支える —

## ゲートキーパー講座

悩んでいる人を支えることは誰にでもできます。一緒に学んで身近な人を支えましょう。



講師 三瓶 弘次 さん

10.6🔥

13:15 ~ 16:45

事前予約要

参加無料

途中参加可

場所 市役所1階 シルクホール

講師 社会福祉法人福島いのちの電話  
理事兼事務局長 三瓶弘次さん  
小林 香さん

講演 講演1 ゲートキーパーの心得  
講演2 悩んでいる人が安心するために  
演習 傾聴&対話

定員 50人

参加方法 9月28日🌕までに社会福祉課 (☎575-1264) へお申し込みください。

問い合わせ 健康福祉部社会福祉課 ☎024-575-1264

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別なことではなく、誰でもなることができます。