

ヒューマンライツ＋ウ

あなたの気づきが命を救います

わが国の現状

2019年の自殺者数は20,169人となり、前年より671人(約3.2%)減少しています。これは2010年以降、10年連続の減少となっており、1978年から始めた自殺統計で過去最少となっています。

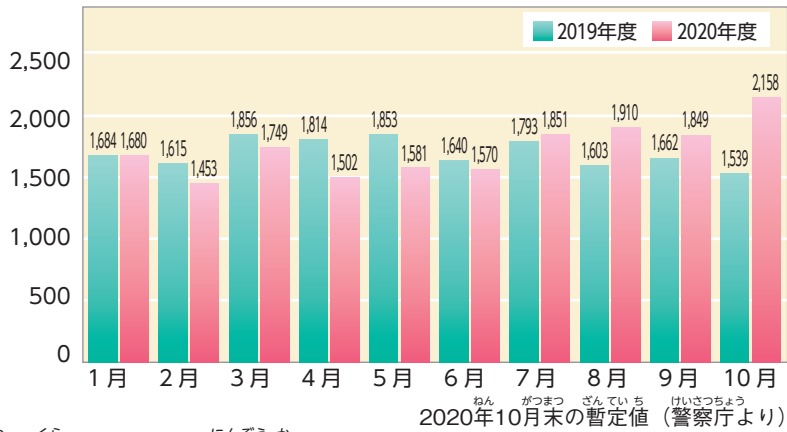
ただ、警察庁の統計では、2020年10月の自殺者数は2,158人で、今年10月で見ると最も多く、また、昨年10月に比べると619人増加しています。

また、日本では、中高年男性の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)が高く、40歳代から60歳代の男性が自殺者全体の約4割を占めています。

しかし、近年では、若い世代の自殺が深刻な状況にあり、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは先進国では日本のみとなっています。

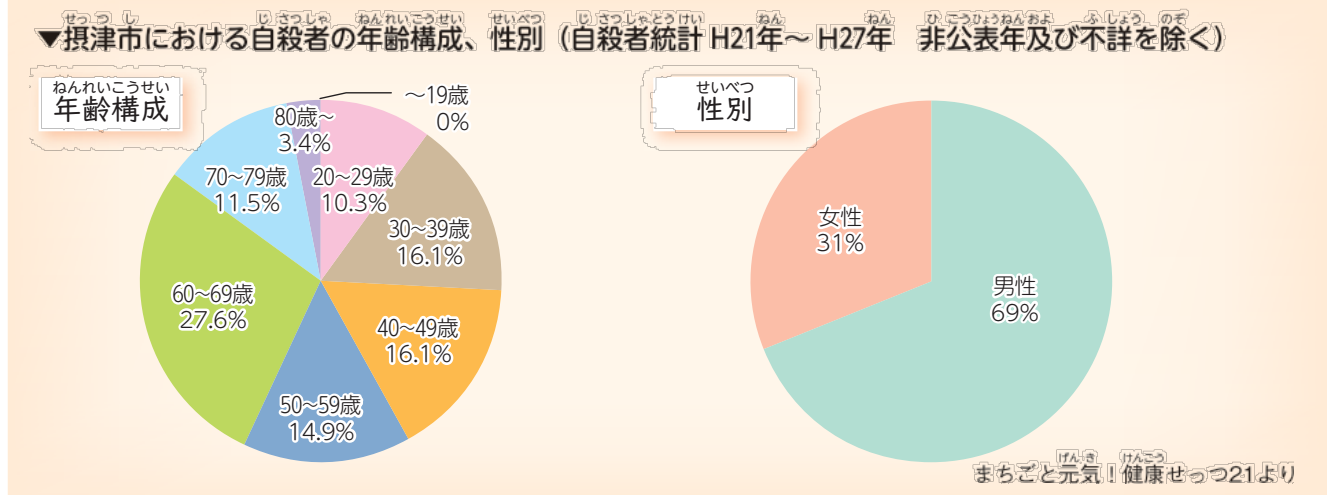
自殺は、倒産・失業・借金などの経済・生活問題のほか、こころや身体の病気などの健康上の悩み、介護などの家庭問題など、様々な要因が複雑に関係しています。自殺は個人の問題ではなく、社会全体で考え、取り組んでいかなければならない大きな問題なのです。

月別の自殺者について(2020年)



摂津市の現状

摂津市の2012年から2017年までの自殺者数は、最も多い年が2016年で22人、最も少ない年が2013年で8人となっています。また、本市での自殺者の年齢は、60歳以上が約4割、性別では男性が約7割となっています。



見逃さないで！体と心の限界サイン

家族や仲間など身近な人の様子が「いつもと違う」ということはありませんか？様々な悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼし、不眠、うつ、飲酒問題などが「体と心の限界サイン」としてあらわれることがあります。

あなたの周りで「体と心の限界サイン」を出している人はいませんか。チェックリストを利用して確認してみましょう。

<input type="checkbox"/> 不眠がち	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなる	<input type="checkbox"/> 極端に食欲がなくなり、体重が減少している
<input type="checkbox"/> ため息をつくことが増える	<input type="checkbox"/> 集中力がない	<input type="checkbox"/> 涙もろい
<input type="checkbox"/> 投げやりな態度が目立つ	<input type="checkbox"/> 飲酒量が増える	<input type="checkbox"/> 不安やイライラが増し、落ち着きがない
<input type="checkbox"/> 口数が極端に減る	<input type="checkbox"/> 表情が暗い	<input type="checkbox"/> 周囲と交流しなくなり、部屋に引きこもる

周囲が気づき、声をかけ、話を聞くことによって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

あなたの大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、本人をしっかりと支えていくことが重要です。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなどの専門家に相談しましょう。



相談窓口一覧は最終ページをご覧ください。

あなたが、だれかの、ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。心がけひとつで誰でもゲートキーパーになることができます。

ポイントとなる主な要素は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

「気づき」

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、勇気を出して、「眠れていますか？」など、声を掛けてみてください。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

「傾聴」

悩みを話してくれたら、「そんなことで」と否定したり、「がんばって!」と安易に励ましたりせず、時間をかけて、できる限り話を聴いてあげてください。

「つなぎ」

悩みを打ち明けてくれたら、早めに専門家に相談するよう促してください。相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、周囲に協力を求め、連携を取りましょう。

「見守り」

相談窓口を紹介してあげた後にも、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

気になる「あの人」のために、何かできることはないか、力になりたい、そう思ったときに「ゲートキーパー」への第一歩です。

してはいけない6つのこと

「今忙しいからあとでね」

悩みの相談の申し出があったときには「即対応」が原則です。たとえ忙しいときであっても、必ずその人のための時間を作り、訴えに耳を傾けましょう。

安易な「がんばれ!」

曖昧で、具体性を欠く、「がんばれ!」という安易な励ましは、SOSの状態にある人には「自分のことを理解してもらっていない…」という思いを抱かせてしまいます。「ともに頑張る」ということを強調して、何をどのように頑張ればどうなるのかを具体的に示しつつ、励ましてください。

自らの価値観の押し付け

「体の痛み」と同様に「心の痛み」は本人にしかわからないものです。自らの価値観で相手を説き伏せようとするのは、「何にもわかってもらえていない…」「この人には相談しても無駄…」という感情を抱かせてしまいます。

話をさえぎること、一方的に話してしまうこと

SOSの状態にある人は、「自分の苦しさを聞いてほしい」と思っているのであって、「何かを教えてもらいたい」とはあまり思っていません。決して相手の話をさえぎることなく、「うん、うん」とうなずきながら、ひたすら相手の「思い」の理解に努めることが大切です。

批判と否定すること

「死ぬ気なんて初めからないくせに!」「それくらい我慢しろ!」と相手の思いを批判したり、否定することは、SOSの状態にある相手を一層追い込み、自殺行為へのリスクを高めます。

「もう安心」勝手な判断

自殺企図や自傷行為によって、ストレスが一時的に解消され、精神状態が改善したかのようにみえることがあります。しかし、取り巻く環境が本質的に改善されなければ、いずれは必ず元の精神状態へと戻ってしまいます。「もう安心」と勝手な判断せずに医療機関へつなげてください。



相談窓口一覧



悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか。あなたの一言で救われる人がいます。大切な人のサインに気づいたときは、ひとりで抱え込まず、医療機関や専門機関を紹介しましょう。

自殺予防、こころの健康、労働上の問題など、様々な相談窓口があります。

人権なんでも相談 摂津市人権協会（摂津市人権女性政策課内）

☎ 06-6383-1011 月曜日～金曜日 午前10時～午後4時（※祝日・年末年始を除く）

茨木保健所

☎ 072-624-4668 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時45分（※祝日・年末年始を除く）

大阪府こころの健康総合センター

☎ 06-6607-8814 月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時（※祝日・年末年始を除く）

大阪自殺防止センター

☎ 06-6260-4343 金曜日 午後1時～日曜日 午後10時

こころの救急箱

☎ 06-6942-9090 月曜日 午後8時～火曜日 午前3時

関西いのちの電話

☎ 06-6309-1121（24時間対応）

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338（フリーダイヤル・24時間対応）

市役所内には様々な相談機関があります。詳しくはこちらから



発行年月日

令和3年1月

編集・発行

摂津市市長公室人権女性政策課

〒566-8555 摂津市三島一丁目1番1号

TEL 06-6383-1324（直通）