

「ほっとけないっしょ」

# その気持ちが“いのちを支える”

～ あなたができる自殺予防 身近で気になる人いませんか？ ～

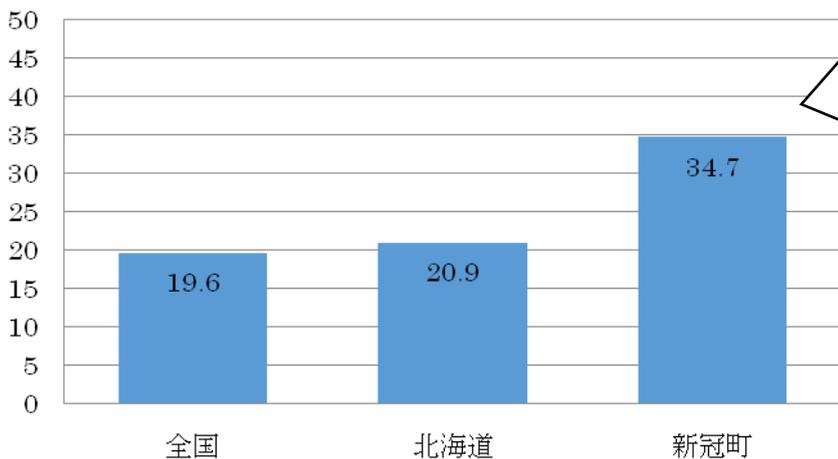
9月10日～16日は自殺予防週間です。自殺は「本人の意思だから、私には止められない」と思われがちですが、周りの人の気づきと見守りから防ぐこともできるのです。一人ひとりの支えによって救える命があります。

## 新冠町の自殺の現状を知ってください

出典 内閣府 地域における自殺の基礎資料

### 1. 自殺による死亡率の推移 (平成24～28年平均)

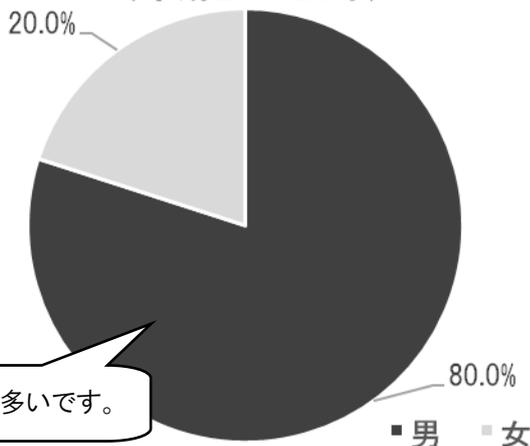
人口10万人あたり



このグラフは、**全国、全道、新冠町の人口を一律10万人いたと仮定した場合、自殺で亡くなる人が、どのくらいいるか**を表したものです。

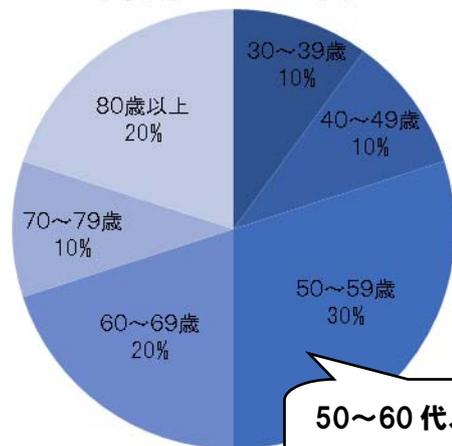
全国、全道、新冠町では人口規模が違うので、簡単に比較することはできませんが、**新冠町での自殺による死者は多い傾向**にあります。

### 2. 新冠町男女別自殺死亡割合 (平成24～28年)



男性に多いです。

### 3. 新冠町年代別自殺死亡割合 (平成24～28年)



50～60代、高齢者に多いです。

## 気づき ~チェックしてください~

【なんだか心配だわ・・・身近な人に最近こんな様子はありませんか？】

- 以前と比べて表情が暗く、元気が無い
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

## 悩んでいる人に気づいたら ~聴いてください~

まずじっくり話を聴いてください。話を聴いたら、問題解決につながる専門家に相談するよう促します。

【話を聴く時に心がけること】

- 真剣に話を聴きます。
- 相手の話を否定しないで、ひたすら本人の訴えや気持ちに耳を傾けます。  
アドバイスや意見は無理して言わなくても良いのです。
- ねぎらいの言葉をかけます。  
「よく話してくれたね」「大変だったね」「がんばってきたね」・・・など

ひとりじゃない



## あなたのこころもチェックしてみてください

「なんだか心配だわ・・・」と気づいたり、話を聴くことはあなた自身が元気でないとできません。あなた自身が元気で生活できていることが大切です。

【最近こんなことが続いていますか？】

※二つ以上当てはまり、2週間以上ほぼ毎日続いている場合には相談機関やかかりつけ医、専門医に相談してください。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しくやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。

## 相談機関の紹介

1人では解決しにくい問題はたくさんあります。誰かに助けを求めたり、相談することは恥ずかしい事ではありません。話すことで、気持ちが軽くなったり、問題点や解決方法が見えてくることもあります。

相談窓口	電話番号	対応時間	相談内容
新冠町役場 保健福祉課 (身近な相談窓口)	0146-47-2113	(月～金) 8:30～17:15	保健師が、お子さんから大人まで、健康相談や、生活全般の心配事・悩み事に電話や来所相談にのっています。
静内保健所	0146-42-0251	(月～金) 8:45～17:30	不眠、気力の低下など心の悩みや、お酒の問題がある御本人・御家族、自殺で亡くなられた方の御家族などへ、保健師が電話や来所相談にのっています。 ※精神科医による「こころの健康相談(無料・予約制)」も行っています。
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日 24 時間	「死にたい」という気持ちがおさえられない時、いつでも電話してください。
旭川いのちの電話	0166-23-4343	毎日 24 時間	
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間	
子ども相談支援 センター	0120-3882-56	まいにち じかん 毎日24時間	いじめなど <sup>なや</sup> 悩んでいるお子さんへ。いつでも電話してください。お金はかきりません。

にいかっぷい <sup>ひと</sup>ろんな人がかかわってつながってぬくもりあなたにふれんと

