

かけがえのない

あなたのいのち



あなたは自殺について どのようなイメージを持っていますか？

個人の自由な意思や選択なのでしょうか？
責任の取り方のひとつなのでしょうか？
自分には関係がないことでしょうか？

そうではありません。

自殺は、一部の人に起こっている問題ではありません。
「誰にでも起こるかもしれない危機」として、あなたも一緒に考えてみませんか。

堺市健康福祉局 健康部 精神保健課 精神企画係

電話) 072-228-7062 FAX) 072-228-7943

自殺（自死）の背景

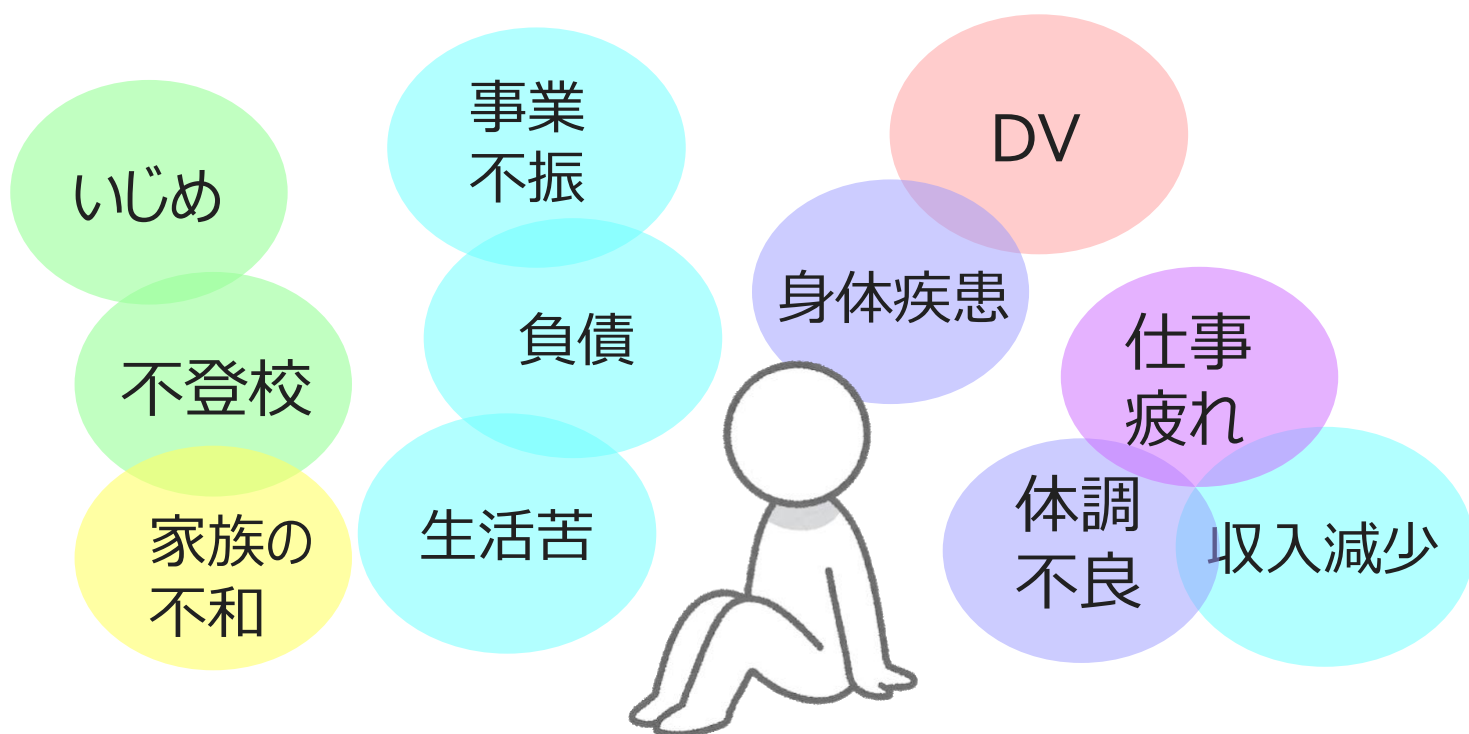
自殺の背景には、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な要因があるとされています。

そういった要因(問題)と、その人の性格傾向、価値観、家族の状況などが複雑に関係して起こるとされています。



積み重なる問題

抱えている問題がひとつなら解決に結びつきやすいものですが、いくつもの問題が積み重なると、心理的に追い詰められ、時には自殺以外の選択肢が考えられない状態におちいります。平均4つの要因(問題)が重なる中で、自殺が起きるとも言われています。

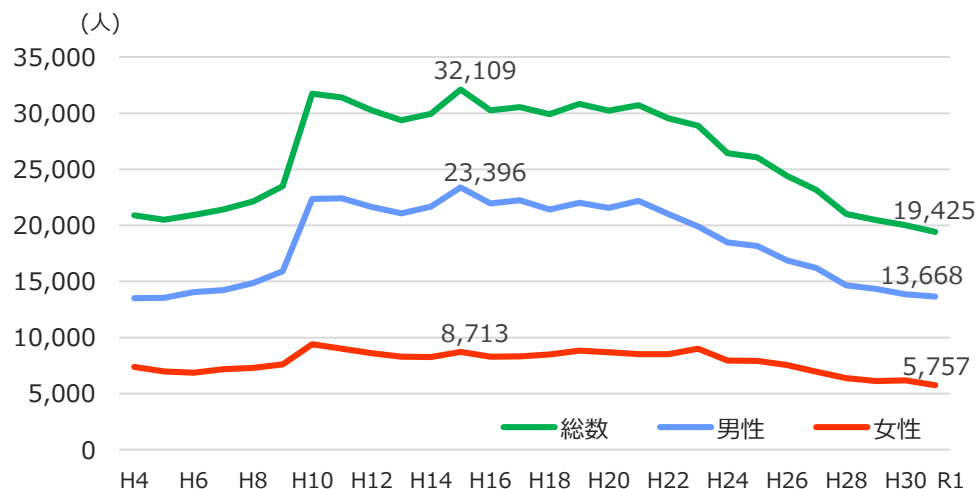


自殺は、個人の自由な意思や選択ではありません。**その多くが追い込まれた末の死であり**、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みによって、**その多くが防ぐことができる社会的な問題である**と考えられています。

自殺の現状

日本の自殺者の推移

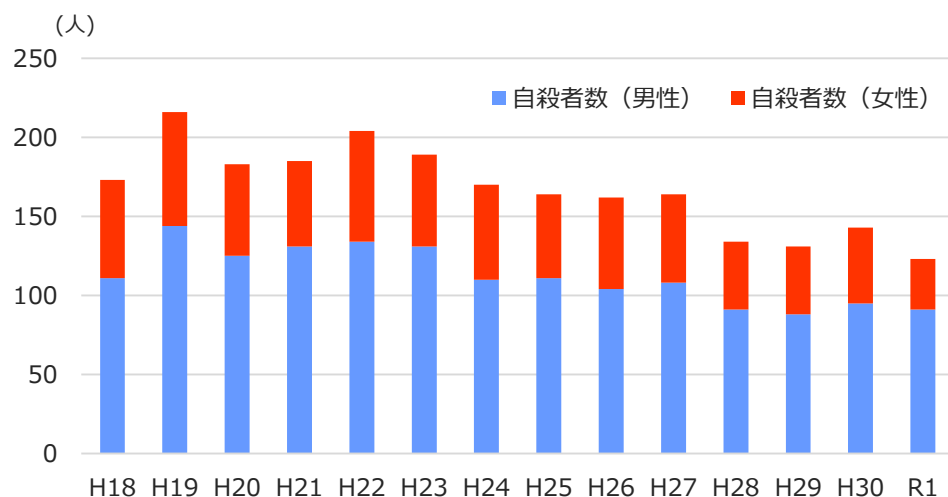
日本の自殺者数は依然高い水準で推移しています。令和元年の自殺者数は19,425人です。



厚生労働省「人口動態統計」より

堺市の自殺者の推移

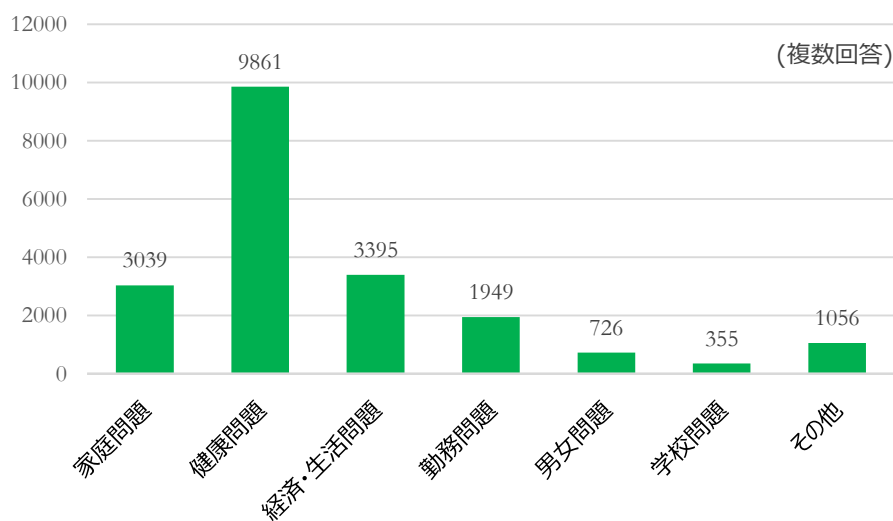
堺市においても全国と同様に推移していて、令和元年の自殺者数は123人（男性91人、女性32人）です。



厚生労働省「人口動態統計」より

令和元年度 自殺の原因・動機別割合

健康問題（うつ病などの精神疾患、身体疾患など）がもっとも多く、経済・生活問題（失業、負債など）、家庭問題（家族関係、介護・看病疲れ、子育ての悩みなど）と続きます。



厚生労働省・警察庁「令和元年度における自殺の状況」より

Q&A

**自殺をしようという人は
本当は自殺しない？**

自殺した人の8～9割は行動に及ぶ前に何らかのサインを他の人に送っていたり、自殺の意思を言葉にしています。

**自殺の危険性が
高い人は
死ぬ覚悟が固い？**

実は「死んでしまいたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で揺れ動いています。

**自殺の危険性が
高い特定のタイプ
がある？**

誰にでも自殺の危険が高まる可能性があります。

**自殺の原因は簡単に
説明できる？**

一見最近の出来事が原因のように見えても、それは引き金になっただけで、その人がずっと抱えていた問題が他にもあったのかもしれません。

**自殺について話をする
のは危険？**

自殺について言葉で表現する機会を得たことで、絶望感に圧倒された気持ちに距離を置き、冷静に見ることも可能になります。

複雑にならないうちに相談を

悩み事が小さく、複雑にならないうちに、誰かに話を聞いてもらったり、各種の相談窓口を利用することが、自殺の予防にもつながります。堺市では、こころの健康について以下のように相談に応じています。

保健センター

お住いの地域の保健センターで相談に応じています。

面接相談・電話相談

「こころの健康」や「こころの病気」について精神保健福祉相談員や保健師がお話をお伺いします。

定例精神保健福祉相談

※予約制 嘱託の精神科医師と保健センターのスタッフで相談に応じています。相談日は保健センターごとに異なりますので、お問い合わせください。

堺保健センター TEL238-0123
堺区甲斐町東3-2-6 保健医療センター内 FAX227-1593

ちぬが丘保健センター TEL241-6484
堺区協和町3-128-4 FAX247-3201

中保健センター TEL270-8100
中区深井沢町2470-7 中区役所内 FAX270-8104

東保健センター TEL287-8120
東区日置荘原寺町195-1 東区役所内 FAX287-8130

西保健センター TEL271-2012
西区鳳東町6-600 西区役所内 FAX273-3646

南保健センター TEL293-1222
南区桃山台1-1-1 南区役所内 FAX296-2822

北保健センター TEL258-6600
北区新金岡町5-1-4 北区役所内 FAX258-6614

美原保健センター TEL362-8681
美原区黒山782-11 FAX362-8676

利用時間 月～金 9:00～17:30
(祝日・年末年始を除く)

こころの電話相談

こころの健康について不安に感じる、医療機関や相談機関などの情報が知りたいなど、こころの悩みに関する匿名の電話相談

電話

072-243-5500

利用時間

月～金 9:00～12:00

12:45～17:00

(祝日・年末年始を除く)

このほか、教育、就労、介護、法律など、様々な悩みの相談先を、種類ごとに分類して、ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。

相談機関一覧(悩み相談)

堺市 相談機関一覧

検索



<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/sodan/jisatsutaisaku/ichiran/index.html>

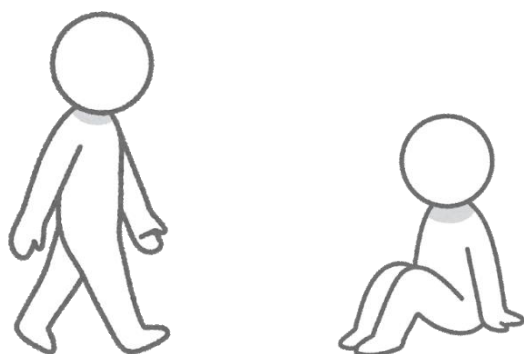
いのちの門番『ゲートキーパー』

自殺を考えている人は、不眠、原因不明の体調不良など、自殺の危険を示す**何らかのサイン**を発しながら、悩み続けていることが多いと言われています。

そのサインに「気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る」を通して、「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。そういった役割を**ゲートキーパー**と呼んでいます。

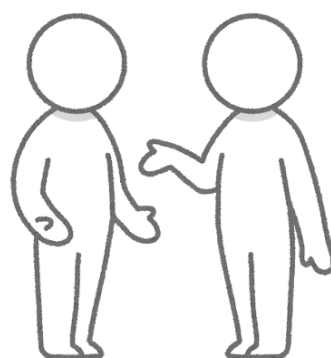
ゲートキーパーの役割

① 気づく



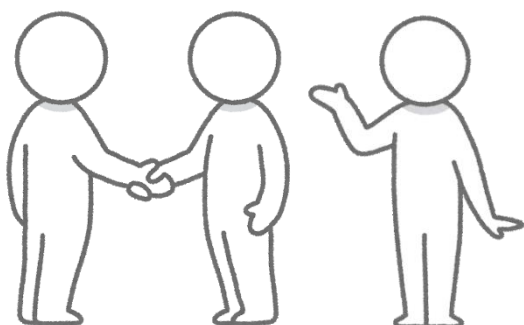
家族や仲間などの周りの変化に気づき、声をかける

② 話を聴く



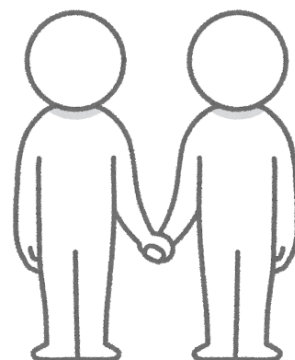
本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

③ つなぐ



適切な相談窓口などにつなぎ、相談することを促す

④ 見守る



温かくよりそいながら、じっくり見守る

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。
誰でもなることができます。

一人でも多くの方が、ゲートキーパーとして、できることから行動することが自殺を防ぐことにつながります。

堺市ではゲートキーパー養成研修を実施しています。

気づきのポイントや話を聴くコツ、ゲートキーパー自身のメンテナンスなどをより具体的に学んでいただけます。

あなたも参加してみませんか？

詳しくは下記へお問い合わせください。



ゲートキーパー養成研修 テキスト【概要版】公開中

堺市ゲートキーパー養成研修テキスト【概要版】をホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/soudan/jisatsutaisaku/gatekeeper-kenshu.html>



堺市こころの健康センター いのちの応援係

TEL 072-245-9192 FAX 072-241-0005

堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階

【利用時間】月～金 9:00～17:30