

～大切な方を自殺で亡くさないために～

「あなたの気持ち、話してください。
心のサインに気づいてください」

現在の状況

全国の自殺者は2万 1 千人を割り減少傾向ですが、国際的には高い水準にあります。愛知県では15歳から30歳の死因1位となっており、若年者の自殺者が多い現状です。

自殺は様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死であることが明らかになっています。自殺防止のために周囲の方ができることは、「自殺のサインに気づくこと」「専門相談へつなぐこと」「支えて見守ること」です。できる範囲で支え合い、共に助け合うことが自殺予防につながります。

自殺のサインに気づく

- 2週間以上熟眠できない
- 気分が沈んだまま気持ちの切り替えができない
- 決断できない・大きな失敗をする・好きな趣味をやめる
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ 等



専門相談へつなぐ

- 早い時期に、来所相談や電話相談の機関を紹介しその利用を勧めたり、専門家への相談を勧める
- 家族、友人、上司など、相談や受診について協力者をつくる 等

見守り方法

- 焦らず見守る
- 家庭や職場で体や心の負担が減るよう配慮する
- できるだけ時間をかけて話を聞き、考えの整理を重点とした聴き方をする
- つらさと悲しさの共感をする
- 近い未来に状況が良くなるような考え方や、できるところから少しずつ行える支援や前向きな助言をする 等

心の相談窓口 ～よりよい解決のために～

心の悩みについて、市や県の機関で相談日を設けています。一人で悩みを抱えず相談しましょう。本人だけでなく、家族の方も相談できますのでご利用ください。