

大切な「いのち」を守るために…vol.4

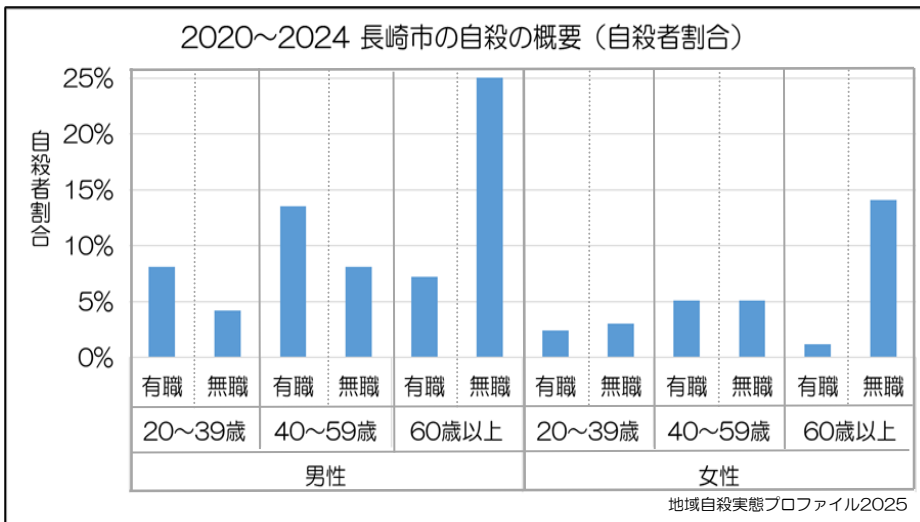
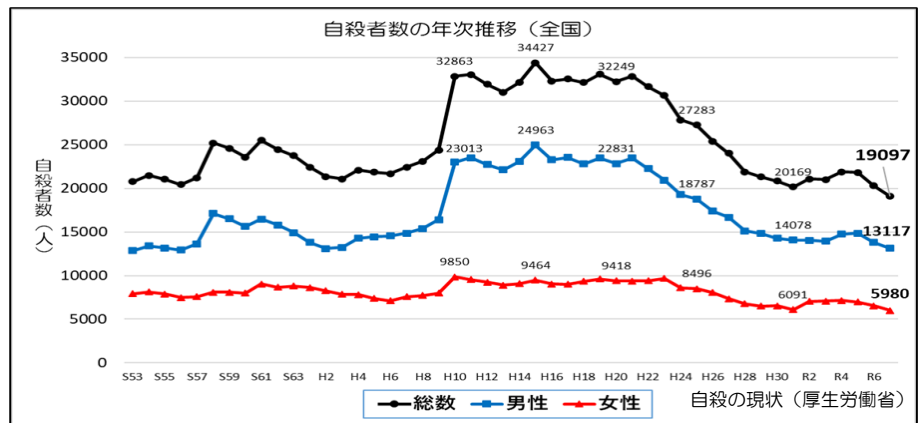
～3月は自殺対策強化月間です～

3月から4月は就職や転勤、進学、引っ越しなどで生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。この時期は一年の中で最も自殺者数が多くなる傾向もあります。

1 自殺の現状

1990年代のバブル崩壊を境に、日本社会は大きな転機を迎えました。経済の急速な悪化に伴い、自殺者数は平成10年に**3万人**を超える水準に達し、その後も高い水準が続きました。この深刻な状況を受け、平成18年に「自殺対策基本法」が施行され、自殺対策の本格的な取り組みが開始され、相談体制の充実や啓発活動が行われてきました。

新型コロナウイルス感染症流行時にはやや増加しましたが、令和7年（2025年）の自殺者数は**19,097人**と、19年ぶりに2万人を下回る水準に改善しました。しかし、依然として多くの人の命が自殺によって失われています。また男性が女性の約2倍という状況が長年続いています。



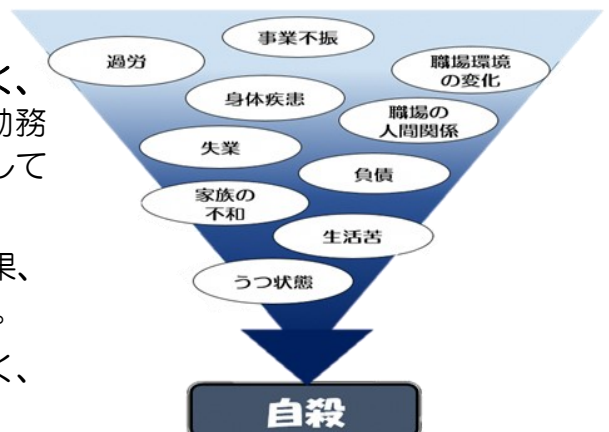
長崎市では、毎年60～70名が自殺で命を落としています。男性では働き盛りの有職者の割合が高いこと、また男女ともに無職となった後の割合が高いことから、働く世代、そして退職後に向けた『こころの健康』づくりは、とても重要です。自殺は特別なことではなく、誰にでも起こりうる身近な出来事として考える必要があります。

2 自殺の原因・背景

自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、それに次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」など、多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、それらの要因が連鎖する中で起きています。

様々な悩みによって心理的に追い詰められた結果、自殺しか解決策がないと思いつく傾向が強まります。

多くの自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」です。



3 こころのストレスチェックをしましょう

これらはこころの不調につながるサインです。思い当たることはありませんか？

こんな時には要注意！

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 眠れない日が続く
- 食欲がなくなる

身近な人に、次の様子はありますか？

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増える
- 人づきあいを避けるようになる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 遅刻や欠勤をするようになる
- 飲酒量が増える など

こころの不調に気づいたら、早めに**専門医**に相談しましょう！



4 ゲートキーパーになりましょう！

人は誰でも落ち込むことがあります。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのか分からないと悩んだことはありませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

次の4つの項目を心がけて、まずは相手の話をゆっくり聞いてあげてください。



気づき

大切な人の様子が「いつもと違う」ことはありませんか？



傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。相手の考えを否定することは避けましょう。



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促し、相談者の了承を得た上で連携先に連絡をとりましょう。



見守り

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

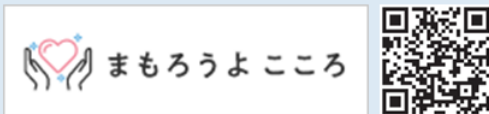
地域保健課では、こころの健康に関する「出前講座」や「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。

職場のメンタルヘルス対策推進のため、職員研修等でぜひご活用ください。



5 さまざまな相談窓口

厚生労働省



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

長崎県相談機関

長崎県SNS相談窓口
こころとこころの
ほっとライン@ながさき



<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>

長崎市相談機関

大切な「いのち」を守るために...



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1984.html>

問い合わせ

長崎市保健所 地域保健課
精神保健相談ダイヤル ☎ 829-1311