

特集 みんなで守ろう 大切ないのち

# あなたができる自殺を防ぐ4つの行動

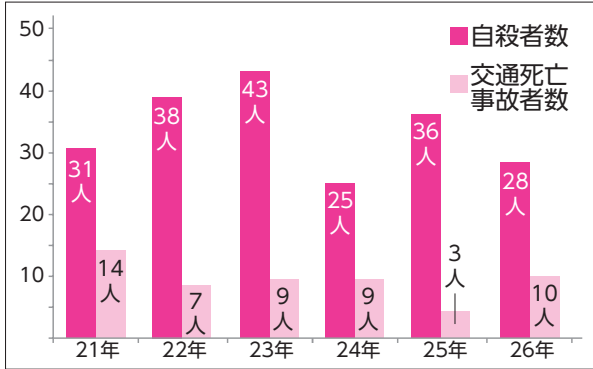
問 西尾市保健センター (☎57・0661)

皆さんは、どれだけの方が1年間に自殺しているかご存じですか。日本では平成10年以降、毎年約3万人もの命が自殺で失われています。

## ■西尾市と愛知県の状況

西尾市では、毎年30人前後の方が自ら命を絶っています。これは交通死亡事故者数より、3〜5倍も多い数字です。また、

## ■西尾市の自殺者・交通死亡事故者数の推移



出典：内閣府「地域における自殺の基礎資料」  
西尾警察署「交通事故のあらまし」

## ■愛知県の年齢階級別死因順位 (25年)

年齢	第1位	第2位	第3位
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	自殺	心疾患
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
65～69歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

出典：「平成25年 愛知県衛生年報」

愛知県全体では、自殺が原因で亡くなる人は年齢が若いほど多くなっています。その他、自殺未遂者は自殺者の数倍いるといわれています。

## ■あなたができる自殺を防ぐ4つの行動

自殺は、健康・家庭・生活・仕事など、さまざまな問題が複雑に絡み合い、追い込まれた末

の死だといわれています。周りにはいる方が自殺のサインに気づき、小さな助けを出すことで「いのち」を救うことができます。

① **気付き**：「元気がない」「いつもと違うかも」など、家族や仲間の変化に気付いたら、声を掛けましょう。

② **傾聴**（聴く）：話を聞いてもらうと気持ちが楽になることがあります。本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

③ **つなぐ**：どんなに難しい悩みでも、解決の糸口はあるはずです。早めに専門家に相談しましょう。

④ **見守る**：悩みを聴いて、専門家につなげて、すぐに解決できるわけではありません。優しく声を掛けたり、温かく寄り添ったりしながら、じっくりと見守りましょう。

## 困ったときの相談窓口

●心の健康・悩みに関すること

▼西尾保健所

(☎56・5241)

▼地域活動支援センター めだか工房

(☎54・6775)

▼あいち(こ)ころほっとライン365

(☎052・951・2881)

受付時間 午前9時～午後4時30分

※3月1日(火)～7日(月)は午後8時30分まで

▼名古屋いのちの電話

(☎052・931・4343)

受付時間 365日・24時間

## ●体に関すること

▼西尾市保健センター

(☎57・0661)

▼吉良保健センター  
(☎32・3001)

