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、どれだけの人が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、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。周りにいる方が自殺のサインに気付き、小さな助けを出すことで「いのち」を救うことができます。

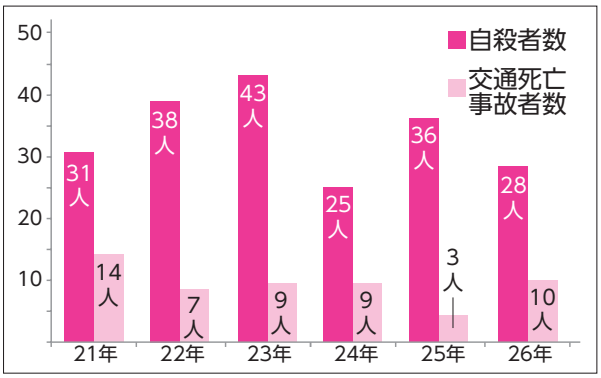
①気付き…「元気がないな」「いつもと違うかも」など、家族や仲間の変化に気付いたら、声を掛けましょう。

②傾聴（聴く）…話を聴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、専門家につなげても、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。

■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」

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㈫～7日㈪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）