

あなたやあなたの大切な人のために
かけがえのない「命」をみんなでも守る



■申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
4-3356

自殺が起きる（死）を知ること

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、人と人とのふれあいや集まることなどがあらゆる世代・場面で変化しました。それぞれに様々なストレスを受けながら生活されていることと思えます。

全国及び北海道の自殺者数は、平成10年に大きく増加し、以来10年間高止まりの状態が続き、北海道では平成21年から減少が続いています。現在においても1日あたり57人のかけがえのない命が失われています。下川町でも表1のとおり大切な命が失われている事実があります。自殺（未遂）は、周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、その身近な人たちだけの出来事ではなく「社会の問題」ということを一人ひとりが知ることである命があります。

自殺に至る「最初の要因」は私たちの日常にあふれています。例えば、失業、連帯保証債務、昇進による業務負担の増大・精神的重圧、職場の配置転換、介護疲れ、

【表1】自殺者数の推移（出所：自殺統計（警察庁）・地域における自殺の基礎資料（厚生労働省））

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
下川町	1	2	1	0	1	0	1	2	2	0
上川北部医療圏	16	13	16	13	28	15	13	11	10	12
北海道	1,498	1,398	1,267	1,216	1,130	1,094	978	970	965	949
全国	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703	21,321	20,840	20,169

子育ての悩み、いじめ、DVなどです。自殺で亡くなった人は平均4つの悩みや課題を抱えています。最初の要因に次々と他の悩みや課題が重なり、追い込まれた上の死ななです。いろいろな支障がある中で、ひとつひとつの悩みや課題には手が打たれていても、支援がバラバラであることで、危険経路の進行を止められていないのではないかと考えられます。支援する機関や人がつながって支援策が連動する必要があると言われています。本人だけや家族だけで防げる・守れるものでもなく、病気の治療をしていけば安心でもない。誰か一人の力だけでは防げないことが難しい「社会の問題」なのです。

かけがえのない「命」を守るために、何ができるか？町の取組

昨年11月、町では、誰も自殺に追い込まれることのないまち・下川町を実現するため、「下川町生きる力を育む・支える自殺対策計画」を策定しました。

た。自殺・生きることの支援について研修を受け、命を守るには、支援策の連携が必要であり、まず、自殺の問題が私たちの日常と続いていることを、多くの皆さんに知ってもらおうこと、自分や自分の大切な人にも関係のあることだと伝えていくことが第一歩だと考えています。

かけがえのない「命」を守るために、何ができるか？一人ひとりができること

自殺の多くは、追い詰められ、孤立した状態で起こっています。大切な人の命を自殺の危機から救うためには、次の4つの行動が大切です。

- ① 気づく
家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインに、なるべく早く気づいて声をかける。
- ② 傾聴
悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、時間をかけ

て、できる限り傾聴する。話題をそらしたり、訴えや気持ち否定したり、表面的な励ましは逆効果。聴き役に徹する。

③ つなぐ
こころの病気や社会的・経済的な問題を抱えているようにあれば、相談機関、医療機関などの専門家への相談につなぎ、相談を受けた側も、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人のおかれています。状況や気持ちを理解して、くれる家族、友人、上司などの協力を求め、連携をとる。身近に相談する人がいない場合は、専門機関に相談するなど、一人で支えようと頑張りすぎない。

④ 見守る
身体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけ、焦らずに優しく寄り添いながら見守る。必要に応じて、キーパーソンと連携をとる。専門機関に相談する。身近にいても、大切な人から「全くいつも通りでありません。周りの誰か気づくことが大切なのかもしれない」と

■一人で悩まず、相談しましょう
相談専門機関（名前を告げなくても相談できます）

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄保健所 健康支援係	・保健師 月～金曜日 9:00～17:00 ・精神科医師 隔月第2金曜日（要予約）	01654-3-3121	こころの悩み等の相談
北海道いのちの電話	毎日 24 時間	011-231-4343	こころの悩み等の相談
旭川いのちの電話	月～木曜日 9:00～15:30 金～日曜日、祝日 24 時間	0166-23-4343	こころの悩み等の相談

多重債務（借金・負債）・法律・労働に関する相談機関

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
名寄ひまわり基金法律事務所	月～金曜日 9:00～17:00	01654-3-7115	借金や負債に関する相談
法テラスコールセンター	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	0570-078374	借金や負債に関する相談

SNS相談窓口
NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yoriso-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yoriso-chat.jp/>

相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

総合福祉センター「ハピネス」でも、相談ができます。誰かに話したい・聴いてほしいだけ、どこに相談したらよいかわからないなど、どんなことでも相談してください。

相談機関名	開設時間	電話番号	相談内容
総合福祉センター「ハピネス」 役場 保健福祉課 保健・介護グループ 保健師	月～金曜日 8:30～17:15	4-3356 (IP電話も同じ)	心身の不調、健康に関する悩み等