



守ろう大切な命

自殺の実態とゲートキーパーについて

令和7年10月27日

佐久市役所 望月支所

健康づくり推進係 保健師 東かおり

本日も話す内容

- 1 データから読み解く「自殺」の傾向
- 2 誰もが孤立しない社会へ
～いのちを支える基本的な考え方と取り組み～
- 3 気づいて、つなぐための基礎知識
- 4 大切な命を守るために
～誰もがなれる「ゲートキーパー」～

1 データから読み解く「自殺」の傾向



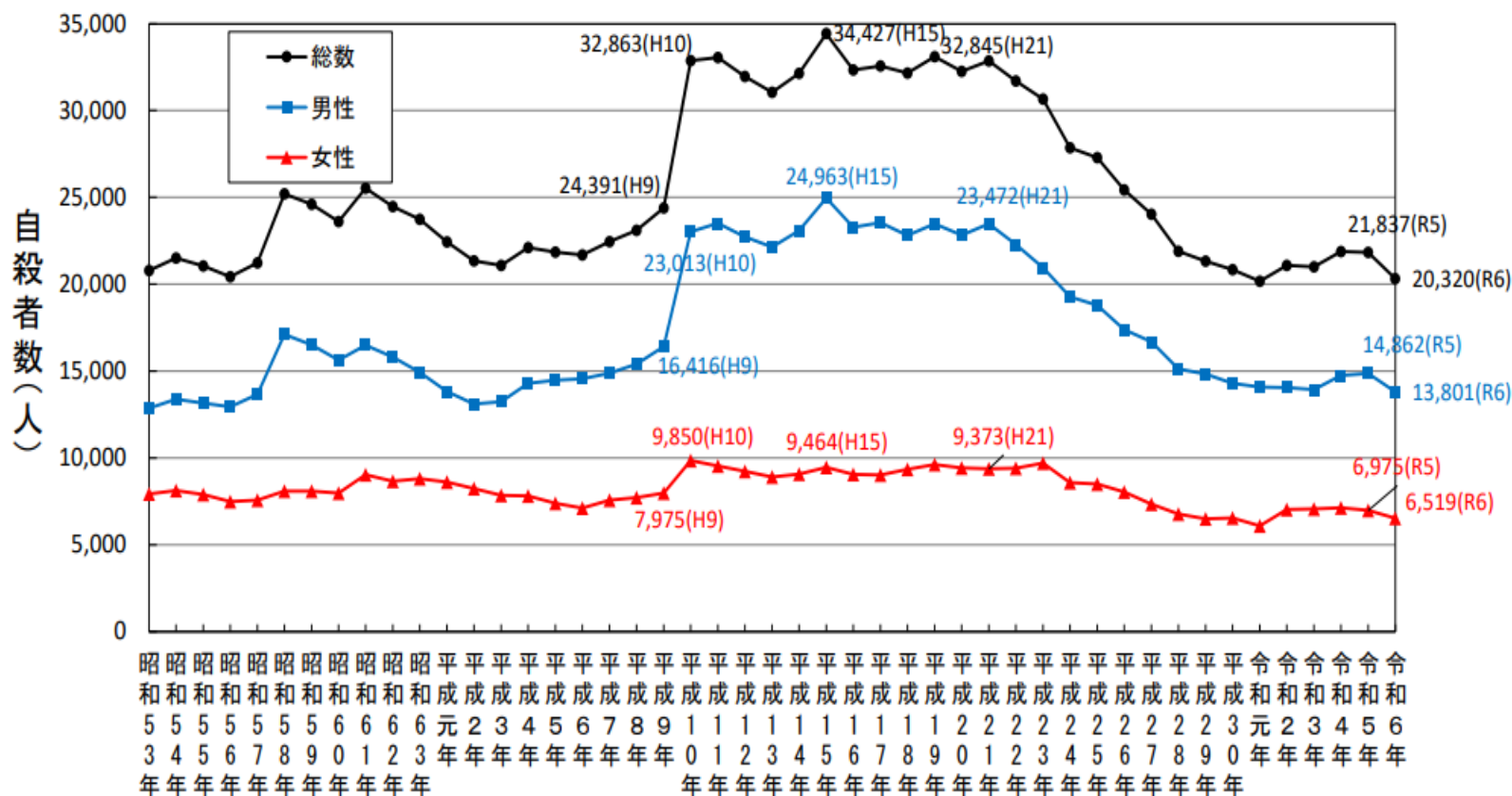
自殺者数の年次推移（人）

令和6年の自殺者：20,320人。

対前年比1,517人減

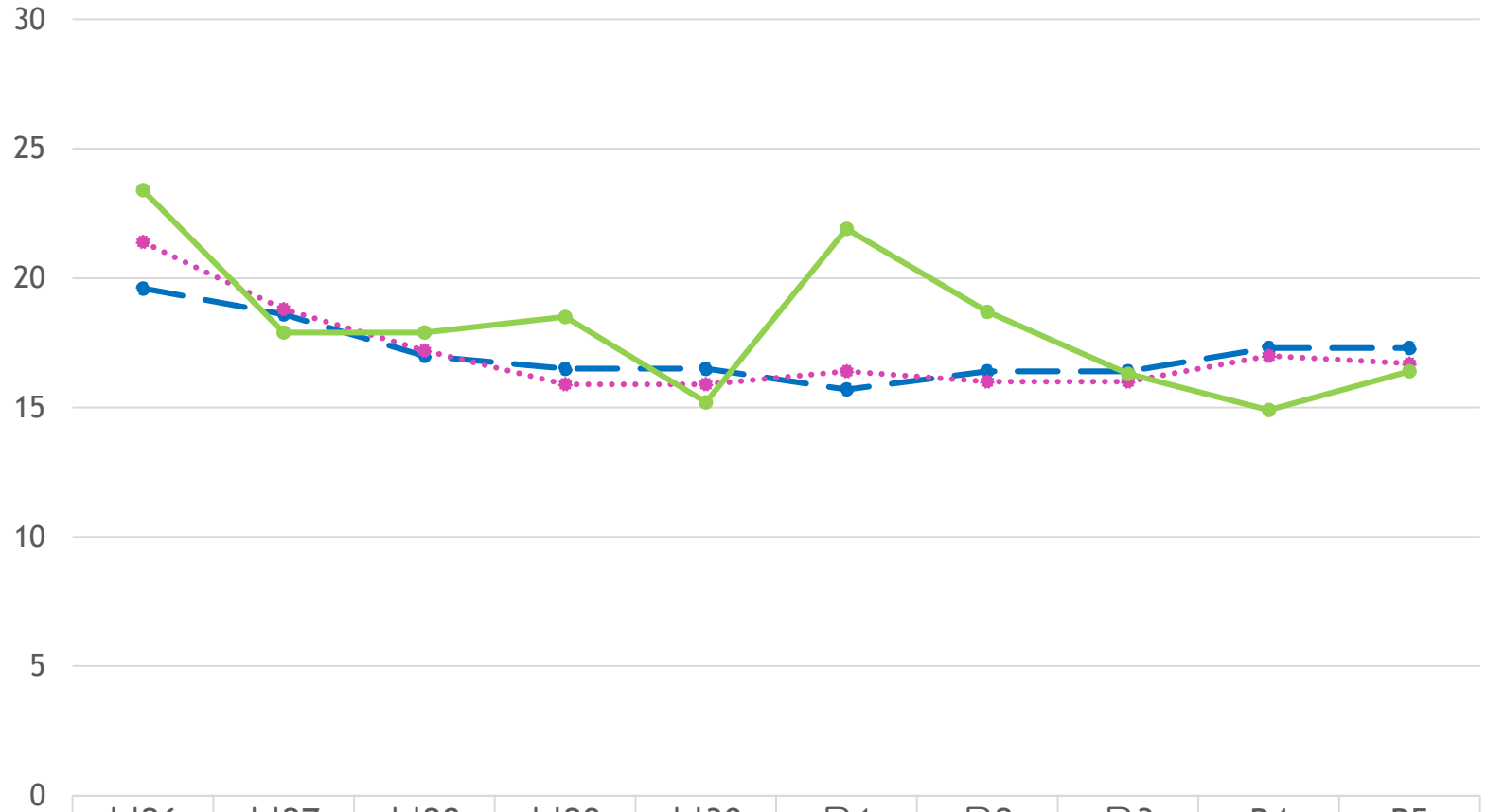
男女別：男性は3年ぶりの減少、女性は2年連続の減少となった。

男性の自殺者数は、女性の約2.1倍である



出典：厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課
「令和6年中における自殺の状況」令和6年3月28日

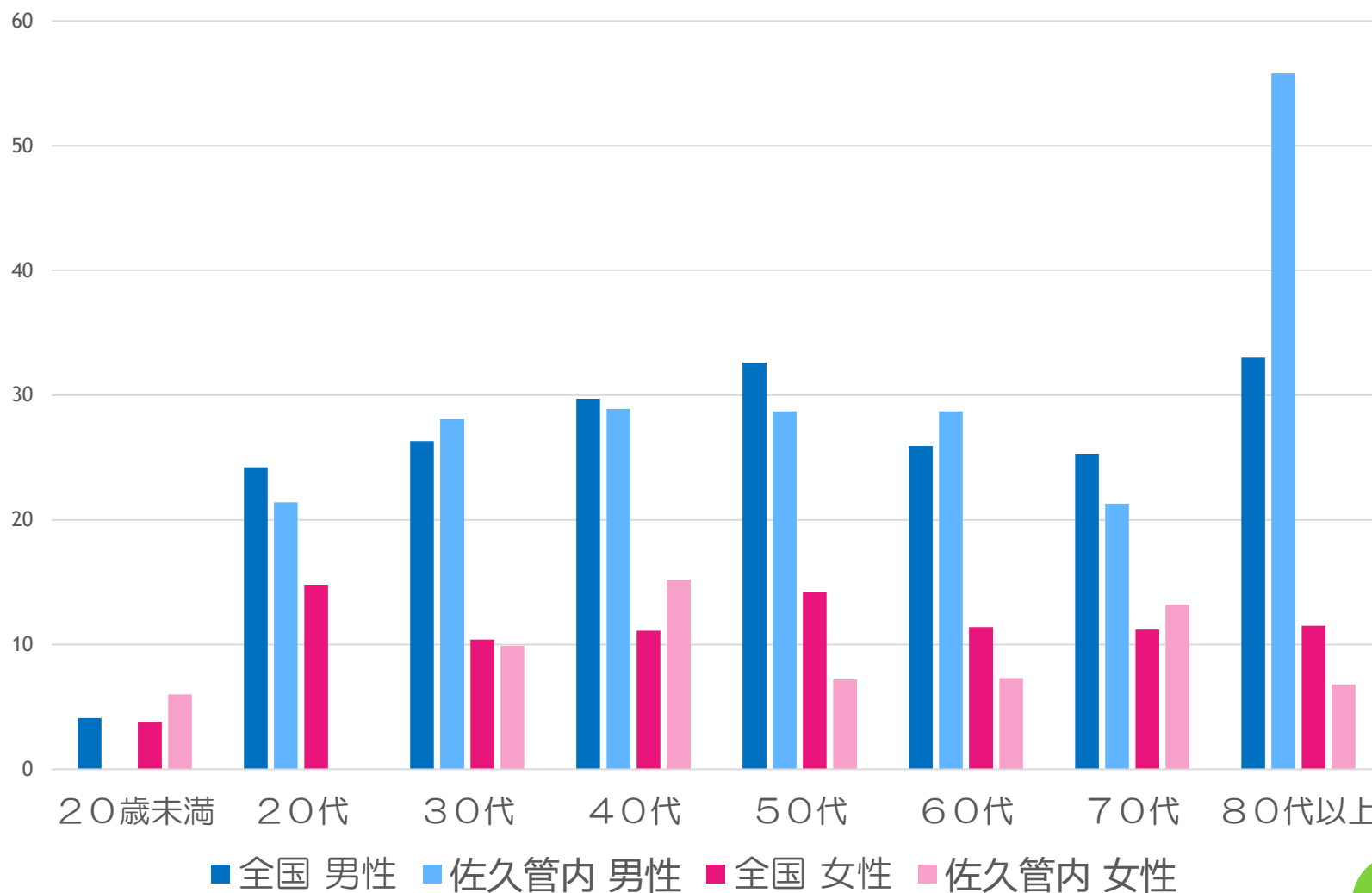
自殺死亡率の年次推移（人口10万対）



	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
● 全国	19.6	18.6	17.0	16.5	16.5	15.7	16.4	16.4	17.3	17.3
◆ 長野県	21.4	18.8	17.2	15.9	15.9	16.4	16.0	16.0	17.0	16.7
● 佐久管内	23.4	17.9	17.9	18.5	15.2	21.9	18.7	16.3	14.9	16.4

出典：いのち支える自殺対策推進センター
「地域自殺実態プロファイル2024」

男女・年代別自殺死亡率（人口10万対）



出典：いのち支える自殺対策推進センター
「地域自殺実態プロフィール2024」

2 誰もが孤立しない社会へ ～いのちを支える 基本的な考え方と取り組み～



いのち
支える



ひとりじゃないよ、大丈夫。

誰もが孤立しない社会へ

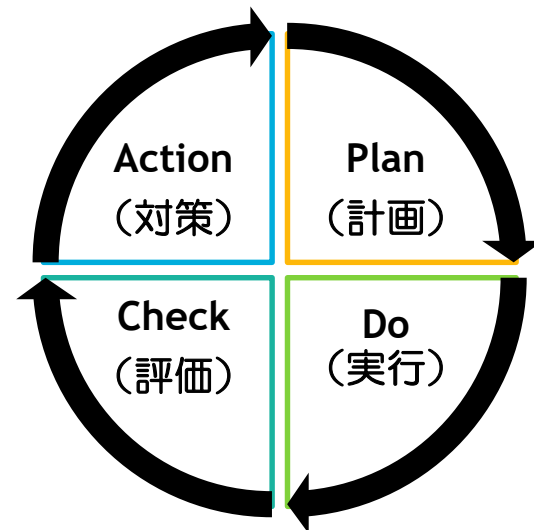
～いのちを支える基本的な考え方と取り組み～

○自殺対策：誰もが追い込まれない社会を目指す

減らす ↓ ・ ・ ・ 孤立、生活問題、過労など

増やす ↑ ・ ・ ・ 自己肯定感、信頼できる人間関係など

○悩みは一つじゃない
～いくつもの問題が絡み合う～



○「個人の問題」から「社会の問題」へ

3 気づいて、つなぐための基礎知識

- ① 自殺についての誤解
- ② 自殺のサイン
- ③ 自殺の危険因子
- ④ 3つの特徴的心理状態



①自殺についての誤解

- ✕ 自殺は弱い人がすること
- ✕ 「自殺する」と口にする人ほど
死なないもの
- ✕ 自殺は個人の信条の問題だ
- ✕ 自殺は何の前触れもなく起こる
- ✕ 自殺を止めることは不可能で、
予防などできない

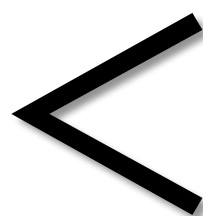
②自殺のサイン

- うつ病の症状に気をつける
- 原因不明の身体症状が続く
- 酒量が増す
- 仕事の負担が急に増える、
大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家族でサポートを得られない
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする など

③自殺の危険因子

人が自殺するとき、自殺せざるを得ないとき

生きることの
促進要因



生きることの
阻害要因

△将来の夢
△家族や友人との信頼関係
△やりがいのある仕事や趣味
△経済的な安定
△ライフスキル(問題対処能力)
△信仰
△社会や地域に対する信頼感
△楽しかった過去の思い出
など

▼将来への不安や絶望
▼失業や不安定雇用
▼過重労働
▼借金や貧困
▼家族や周囲からの虐待、いじめ
▼病気、介護疲れ
▼社会や地域に対する不信感
▼孤独
など

④ 3つの特徴的心理状態

- **両価性**：「死にたい」と考える一方で「生きたい」という願望もあり、その間で激しく揺れ動いている。
- **衝動性**：自殺は衝動的におこる行為です。
- **心理的視野狭窄**
：人が自殺に傾いているときには、「死ぬしかない」「死ねば楽になる」など常に自殺の事ばかり考え、思考や感情の幅が狭く極端になり、心理的視野狭窄の状態になっている。

4 大切な命を守るために ～誰もがなれる「ゲートキーパー」～

平成23年度自殺対策強化月間(3月)

あなたも
ゲートキーパー
宣言!



あなたも、「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか?

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

内閣府 自殺対策推進室ホームページ
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html> 自殺対策 

①あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは・・・

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守る人のことです。
家庭や地域、職場の場面など、
誰もがゲートキーパーになれます。

②ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づき声をかける

傾聴：話をじっくり聞き、本人の気持ちを肯定的に受け止める

つなぎ：必要な支援者や相談機関に繋げる

見守り：寄り添いながら、じっくり見守る

傾聴のポイント！

1 基本的な向き合い方

- ① 相手の話をじっくり聞く
- ② 相手の考えを受け入れられない状況でも諭したり、とがめたりせず、気持ちを受け止める
- ③ 相手の気持ちを思いやり、共感する
- ④ 相手のペースに合わせて話を聞く
- ⑤ 沈黙も大切な時間です。

静かに相手の言葉を待ちましょう

- ⑥ 自分の話はしない

傾聴のポイント！

2 オープンクエスチョン

「生活するうえで一番困っていることは
どんなことですか？」

3 感情について尋ねる

「その時、どんな気持ちでしたか？」

4 語られたことの整理

「今一番困っていることは
〇〇のことですか？」

③死にたいと言われたら…

トーク(TALK)の法則

■**Tell**: はっきりと言葉に出して、
「あなたのことをとても心配している」と伝える。

■**Ask**: はっきり「自殺することまで考えているか？」
と尋ねる。

■**Listen**: 傾聴する。
絶望的な気持ちを受け止めて聞き役に回る。

■**Keep safe**

: 少しでも相手に危険を感じたならば、その人を決してひとりにしないで、安全を確保したうえで、適切な援助を求める。

④してはいけない対応

○否定する

- ×「死んではいけません」
- ×「悲しむ家族のことを考えてください」

○叱咤激励

- ×「弱音を吐かずに、頑張りなさい」
- ×「死ぬ気持ちがあれば、
なんでもできるはず」

○避ける

- ×話をそらしたり、他の話題に移す。

最後に一言



- **苦しい時・切ない時は…
一人で抱え込まないで
誰かに話して心を整理しましょう
話すことで今の自分が見えてきます。**
- **時間をとって話を聴いてください。
アドバイスより寄り添いを！**

ただいまだけで

あなたがそくに
ただいまだけで
その場の空気が
あかろくなさる

あなたがそくに
ただいまだけで
みんなの心も
やすらさる

そんな
あなたがわたしも
なりたい

きんぎょ