

～ 自殺対策の取り組みについて～

平成24年度 電話相談状況
(平成24年9月～平成25年3月迄)

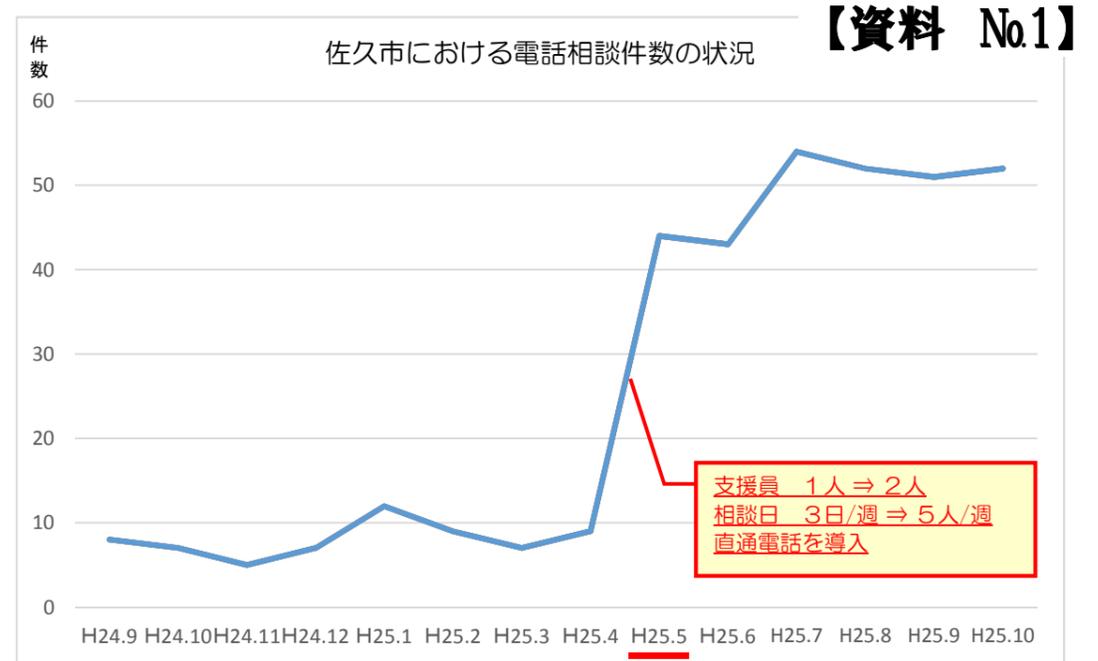
月	総数	内訳	
		新規	継続
直通固定電話:週3日間:支援相談員1名			
9月	8	5	3
10月	7	4	3
11月	5	1	4
12月	7	6	1
1月	12	6	6
2月	9	2	7
3月	7	4	3
合計	55	28	27

《自死関連》家庭・経済問題、健康問題(うつ、うつ傾向)
親族の死、離婚・親子関係、性的虐待

《精神・その他》気分障害、リストカット、不登校、労働と健康
退職後の生き方、うつと引きこもり、思春期問題、
更年期のこころの問題等

平成25年度 4月電話相談状況 及び
心のほっとライン佐久 相談状況 (平成25年5月～10月迄)

月	総数	内訳		相談内容(重複あり)									
		新規	継続	1.妊娠 出産	2.育児	3.思春期	4.健康 問題 (からだ)	5.健康 問題 (こころ)	6.自殺 関連	7.家庭 問題	8.経済 問題	9.その他	計
直通固定電話:週3日間:支援相談員1名													
4月	9	4	5	0	0	0	0	2	5	0	0	2	9
「心といのちのほっとライン・佐久」携帯電話:週5日間:支援相談員2名													
5月	44	34	10	0	0	0	5	15	0	6	7	14	47
6月	43	19	24	0	0	3	0	15	1	15	7	5	46
7月	54	21	33	1	1	0	1	26	0	15	4	6	54
8月	52	18	34	0	1	0	5	20	0	20	5	6	57
9月	51	12	39	0	0	0	4	22	0	22	4	4	56
10月	43	15	28	0	0	0	2	15	0	25	1	2	45
11月													
12月													
5月～ 12月 合計	287	119	168	1	2	3	17	113	1	103	28	37	305



鍵となる3つの数字

98.3

4.0

70

出典：NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「自殺の危機経路」事例

※(「⇒」=連鎖、「+」=併発)

【無職者(就業経験あり)】

- ① 失業 ⇒ 生活苦 ⇒ 多重債務 ⇒ うつ病 ⇒ 自殺
- ② 連帯保証債務 ⇒ 倒産 ⇒ 離婚の悩み+将来生活への不安 ⇒ 自殺
- ③ 犯罪被害(性的暴行など) ⇒ 精神疾患 ⇒ 失業+失恋 ⇒ 自殺

【被雇用者】

- ① 配置転換 ⇒ 過労+職場の人間関係 ⇒ うつ病 ⇒ 自殺
- ② 昇進 ⇒ 過労 ⇒ 仕事の失敗 ⇒ 職場の人間関係 ⇒ 自殺
- ③ 職場のいじめ ⇒ うつ病 ⇒ 自殺

【自営者】

- ① 事業不振 ⇒ 生活苦 ⇒ 多重債務 ⇒ うつ病 ⇒ 自殺
- ② 介護疲れ ⇒ 事業不振 ⇒ 過労 ⇒ 身体疾患+うつ病 ⇒ 自殺
- ③ 解雇 ⇒ 再就職失敗 ⇒ やむをえず起業 ⇒ 事業不振 ⇒ 多重債務 ⇒ 生活苦 ⇒ 自殺

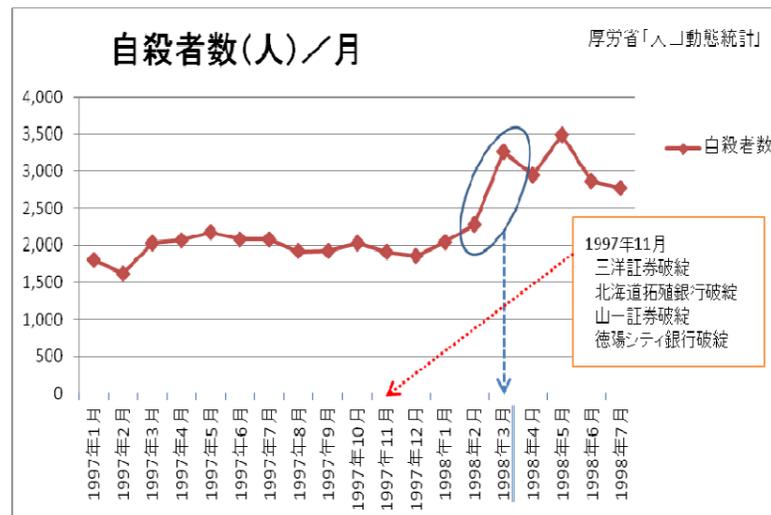
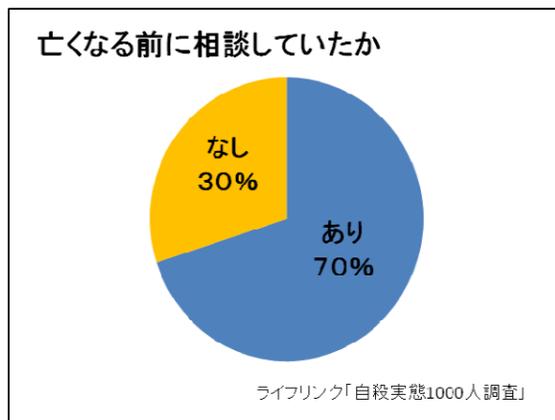
【無職者(就業経験なし)】

- ① 子育ての悩み ⇒ 夫婦間の不和 ⇒ うつ病 ⇒ 自殺
- ② DV ⇒ うつ病+離婚の悩み ⇒ 生活苦 ⇒ 多重債務 ⇒ 自殺
- ③ 身体疾患+家族の死 ⇒ 将来生活への不安 ⇒ 自殺

【学生】

- ① いじめ ⇒ 学業不振+学内の人間関係(教師と) ⇒ 進路の悩み ⇒ 自殺
- ② 親子間の不和 ⇒ ひきこもり ⇒ うつ病 ⇒ 将来生活への不安 ⇒ 自殺

ライフリンク「自殺実態1000人調査」



このテキストを手にしたあなたへ

あなたはどんな気持ちでこのテキストを手をしているのでしょうか。

自殺の予防ってどんなことをすればいいの…

自殺に傾く人を助けたい…

私に何ができるのかしら…

いま、このような思いや疑問はありませんか？

Q そもそも、ゲートキーパーってなに？

A 地域の中で自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応を図るため、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、見守りや、必要に応じて専門家へつなぐ役割を期待される人のことを言います。自殺を未然に防ぎ、「生きやすい社会」を作るために、あなたもゲートキーパーの一員になりませんか。

Q 自殺で亡くなる人は増えてるの？

A 全国の自殺者数は、平成10年に急増し、14年連続で3万人を超えていました。平成24年には3万人を切りましたが、予断を許さない状況が続いています。長野県の自殺者数は年間約500人前後ですから、1週間で10人の方が自殺で亡くなっていることとなります。

この背景としては、健康問題、家庭問題、経済問題など、いろいろな問題が複雑に絡まっていることが挙げられます。特に、自殺に傾く人の多くは、精神的な不調を抱えていると言われています。しかし、どこにも相談できない、必要な治療も受けていないという人が多いのが現状です。そんな人たちが必要な支援を受けていたら、自殺に追いつまねずに済んだのかもしれない。

Q でも、自殺って防げるものなの？

A 実は、自殺に対する誤解や偏見は多いのです。「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と言われており、自殺を考えている人は悩みを抱えながらも自殺の危険を示すサインを発していることが多いのです。周りの人が、そのサインに気づいて適切な支援につなげることで防げる自殺もあります。

Q それって、専門家の仕事じゃないの？

A 専門家だけでなく、私たち一人ひとりが身近な人の変化に気づき、声をかけるなど行動をすることで、自殺予防につながります。

Q なるほど。じゃあ、具体的にどうすればいいの？

A ゲートキーパーの役割は、次の4つです。

- ①気づき : 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②傾聴 : 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ : 早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守り : 寄り添いながら、じっくり見守る

このテキストでは4つの役割について1つずつ説明していきます。

出来ることからやってみたいと思います！

一人で抱え込まず、困った時には相談をしましょう。あなた自身のメンタルヘルスが大切です。