

あなたの「気付き」で 守れる「いのち」があります ～3月は「自殺対策強化月間」です～



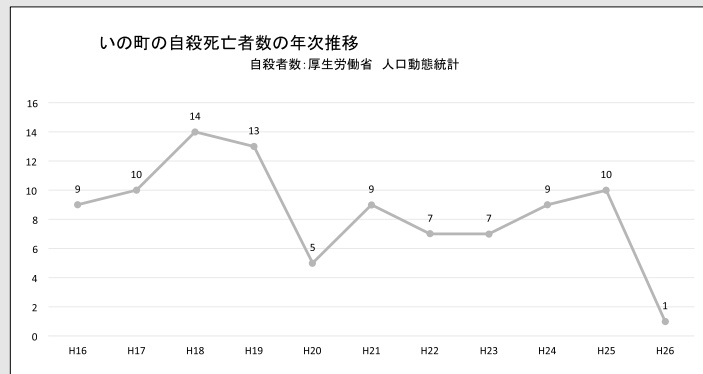
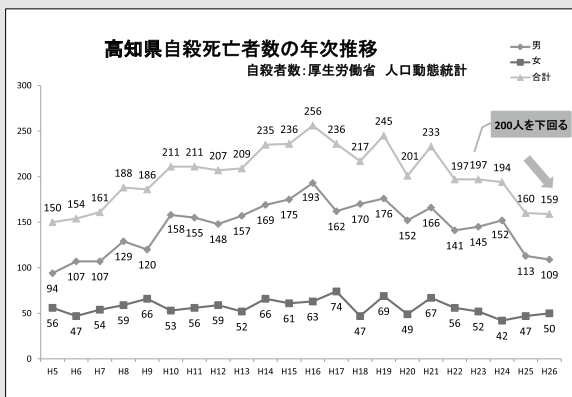
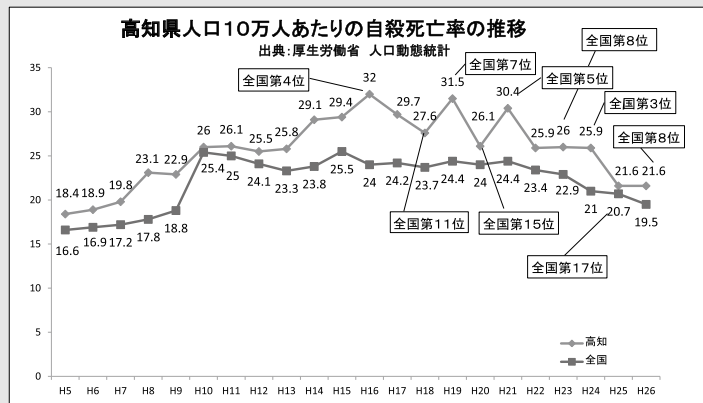
元気でいきいき
暮らしたい～の **No.23**
ほけん福祉課 電話 893-3811

ご存じですか 高知県の自殺の現状

全国の自殺者は、平成10年以降連続して3万人を超えて推移していましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。高知県では、平成10年以降、毎年200人以上の方が自殺で亡くなり、交通事故による死亡者の約4倍にもなっています。その後、平成22年に13年ぶりに200人を下回り、以降は減少傾向が続いています。平成26年には159人まで減少しました。

しかし、人口10万人あたりの死亡率では、全国平均より高い状態が続いています。

いの町では平成21年から25年までの間に、7～10名の方が毎年自殺で亡くなっています。



「あれ？いつもと違うな」がいのちを守る第一歩

自殺は、その多くは防ぐことができるとわれています。しかし、自殺を図った人が専門家に相談している例は少ないといわれています。周りの「いつもと違うな」の気付きが、大切な人を守ることにつながるかもしれません。

気付き

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど大切な人の様子が「いつもと違う」と感じたときは、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

声かけ

「眠れていますか？」「辛そうだけどどうしたの？」「なにか力になれることはない？」など一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

つなぐ

早めに専門家に相談することも大切です。しかし辛い思いを抱えている人が自ら相談するのは難しいこともありますので、丁寧な情報提供などが大切です。

悩みを抱えている方の相談窓口があります

ほけん福祉課 電話 893-3811 (受付) 8:30～17:15 (月～金 ※祝日・年末年始除く。)
自殺予防情報センター 電話 821-4506 (受付) 8:30～17:00 (月～金 ※祝日・年末年始除く。)
高知いのちの電話 電話 824-6300 (受付) 9:00～21:00(毎日 ※年末年始除く。)