

いのちについて考えてみませんか

制作：浜松市精神保健福祉センター

全国の自殺者数は1万9千人以上

2020年にコロナ禍の中増加がみられて以降、高止まりの状況が続いていましたが、2025年に全国の自殺者数は2万人を切りました。浜松市においても減少がみられましたが、社会状況は全国と変わりなく、自殺リスクは高い状態といえます。

自殺未遂者は既遂者の10倍はいるといわれています。また、1人の自殺や未遂は、家族や友人など、周りの人々にも大きな影響を与えます。「自殺者数」として数字で確認できる以上の方々が、自死の問題と直面しているのです。



社会全体で自殺対策を考えよう

自殺の多くは複数の要因が重なりに連鎖することによって起ります。さまざまな悩みに加え、性格や価値観、家庭や職場といったその人を取り巻く環境なども複雑に絡み合ってきます。また、経済状況や病気の問題など、自分の力ではどうすることもできない現実に悩まされていることも多くあります。

誰もが相談しやすい環境を作ることや、行政や医療、教育などの各機関が連携し、ひとりではどうすることもできない状況を支えていくなど、自殺について社会全体で受け止め、考えていくことが大切です。



大切ないのちを支えるためにできること

あなたの周りに気になる方はいませんか？

誰でも悩みを抱えることはあります。しかし、悩みを解決する方法が見つからず、誰にも相談できずにひとりで悩みを抱えたまましていると、疲労やストレスから、こころの病気を引き起こしてしまうことがあります。

こころの病気は自分ではなかなか気づくことができません。あなたの身近に気になる様子の方はいませんか？そのような方には、まずは優しく声をかけてください。あなたのさりげない行動や温かな言葉で、支えることができるいのちがあります。

