

いのちについて考えてみませんか

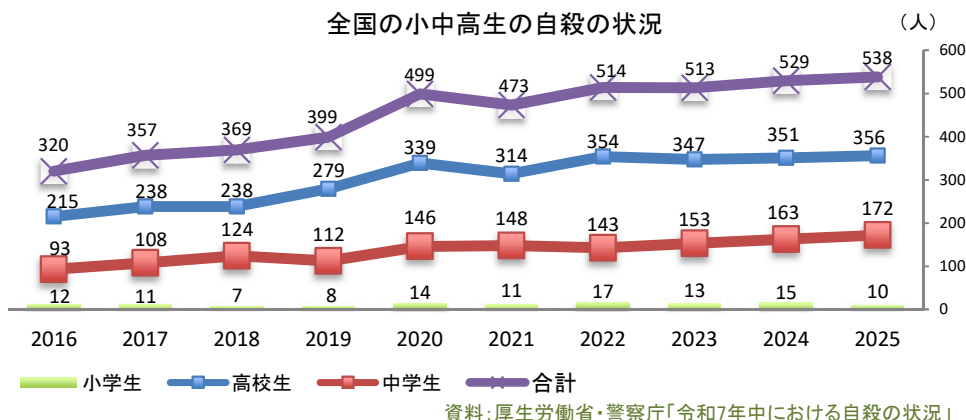
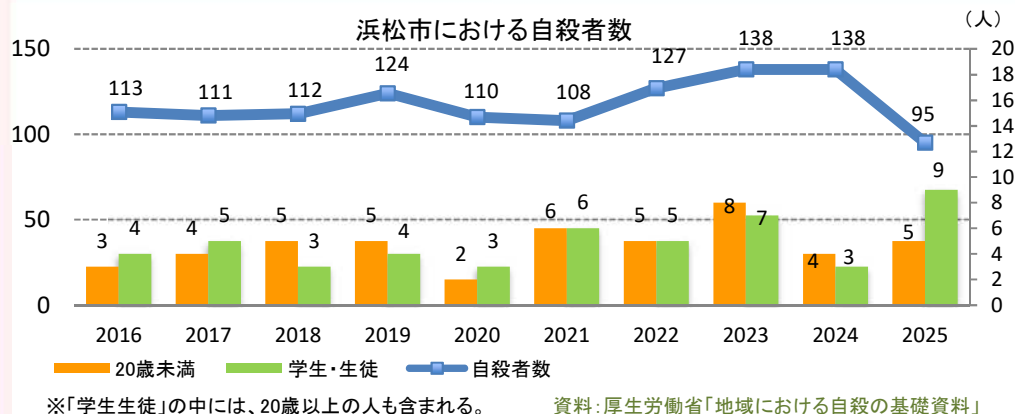
制作：浜松市精神保健福祉センター

全国の自殺の状況

2025年における全国の自殺者数は19,188人で、前年に比べ1,132人減少しました。また、浜松市の自殺者数は95人となり、前年に比べ43人減少しました。

しかし、小中高生の自殺者数は近年増加傾向が続いています。

令和7年では全国で538人と、統計のある1980(昭和55)年以降で最多となりました。



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連鎖することによって起きます。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います。

また、経済状況や病気の問題等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みつからず、誰にも相談できずにひとりで悩みを抱えたまままですと、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。