いのち支える

3月は自殺対策強化月間
9/10～9/16は自殺予防週間

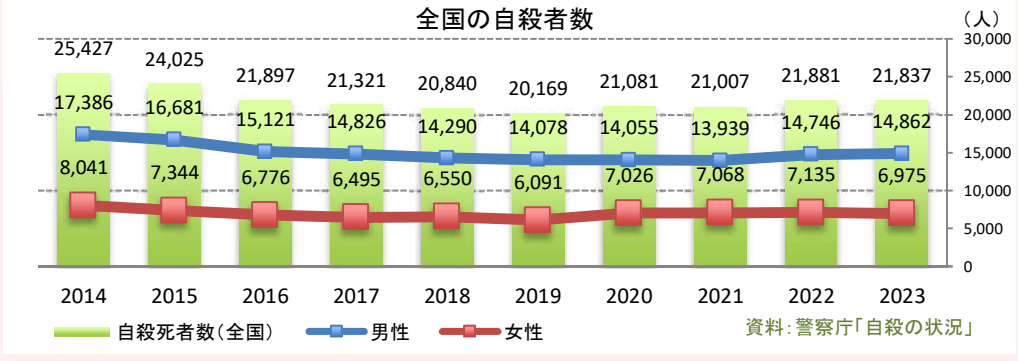
いのちについて考えてみませんか

制作：浜松市精神保健福祉センター

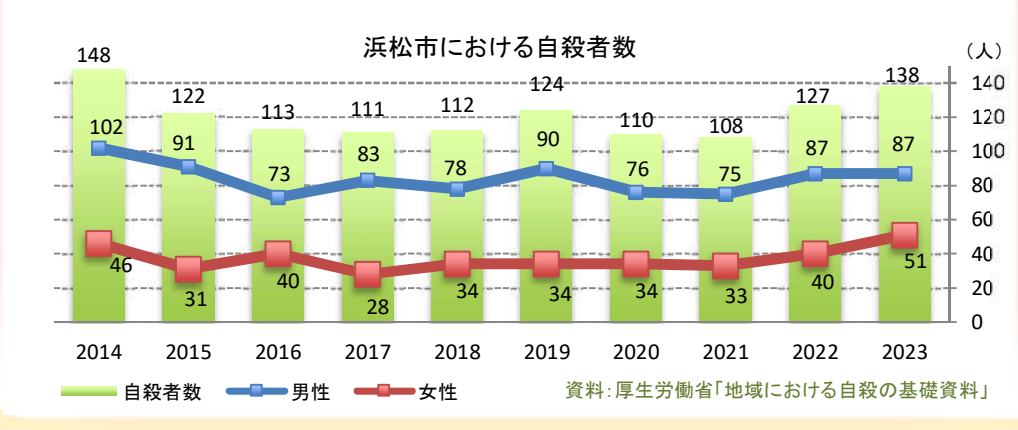
全国の自殺者数は２万人以上

2023年における全国の自殺者数は前年に比べわずかに減少しました。男女別では女性が6,975人で、男性が14,862人と女性の約2.1倍でした。浜松市の状況は昨年度に続いて増加傾向にあります。男女別においては、男性の自殺者数は女性の約1.6倍でした。

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。



資料：警察庁「自殺の状況」



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

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起因します。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でいると、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。