

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

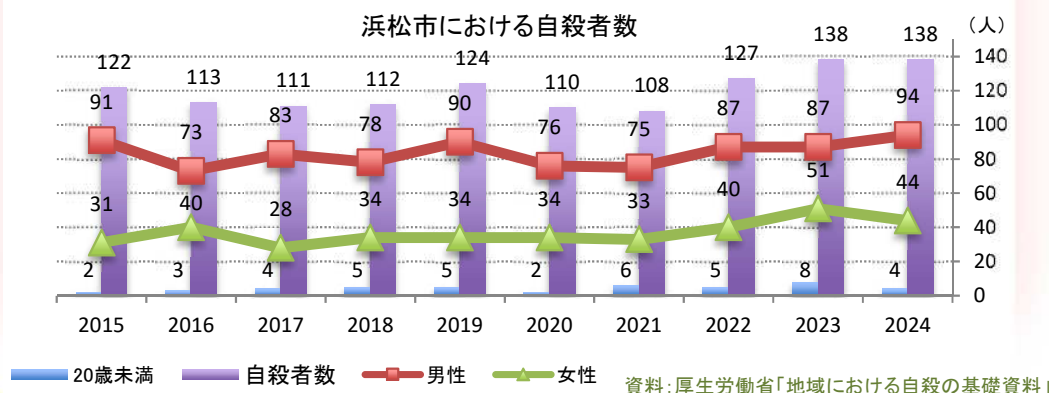
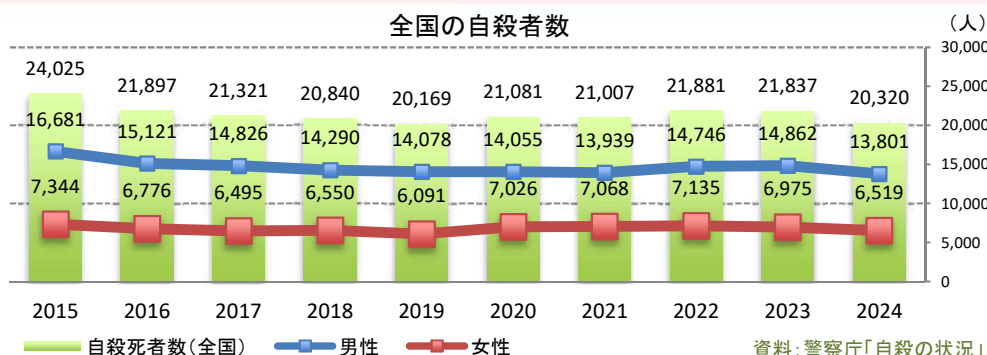
2024年における全国の自殺者数は20,320人で前年に比べ1,517人減少しました。男女別では男性が女性の約2.1倍でした。

ほとんどの年齢層で減少する中、小中高生の自殺者数が529人と過去最多となりました。

浜松市の状況は昨年度と同数の

138人で、うち10代の自殺者数は8人から4人に減少しました。

自殺未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、家族や友人等周りの人に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

小中高生の自殺者数が増えていることに関連し、自殺の原因として学校の問題が増えています。

しかし、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きます。

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？

コロナ禍を経て、誰もが人との関わり方の変化に戸惑いを感じていると思います。特に小中高生世代は、幼い時期にコロナ禍を経験しており、人と関わる経験の少なさから誰かに相談することや自らSOSを発信することを難しく感じる児童生徒が多いかもしれません。

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。