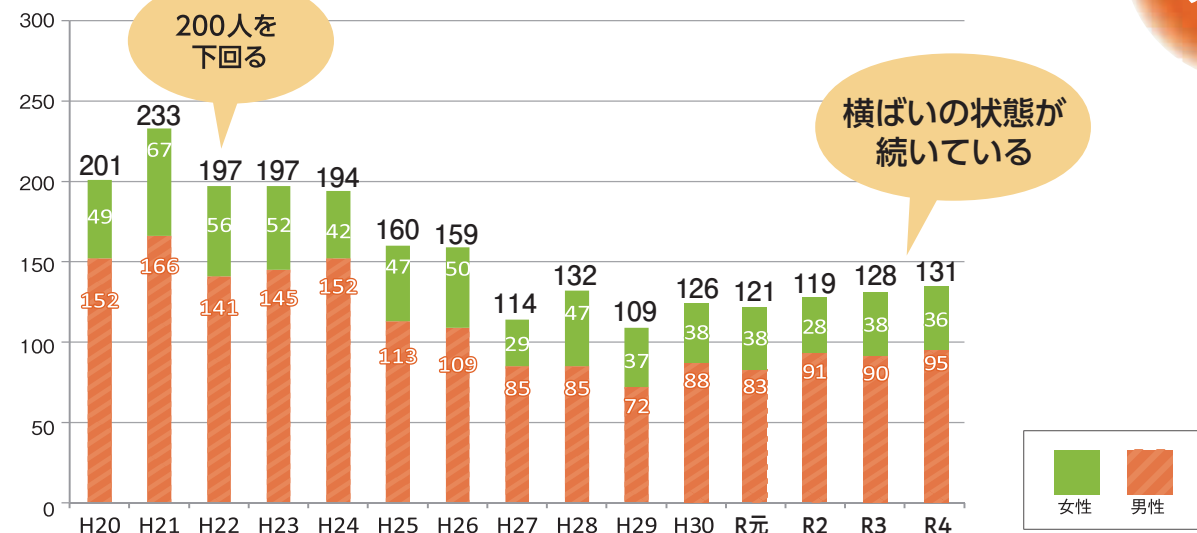


## 自殺者数の年次推移

※厚生労働省人口動態統計より

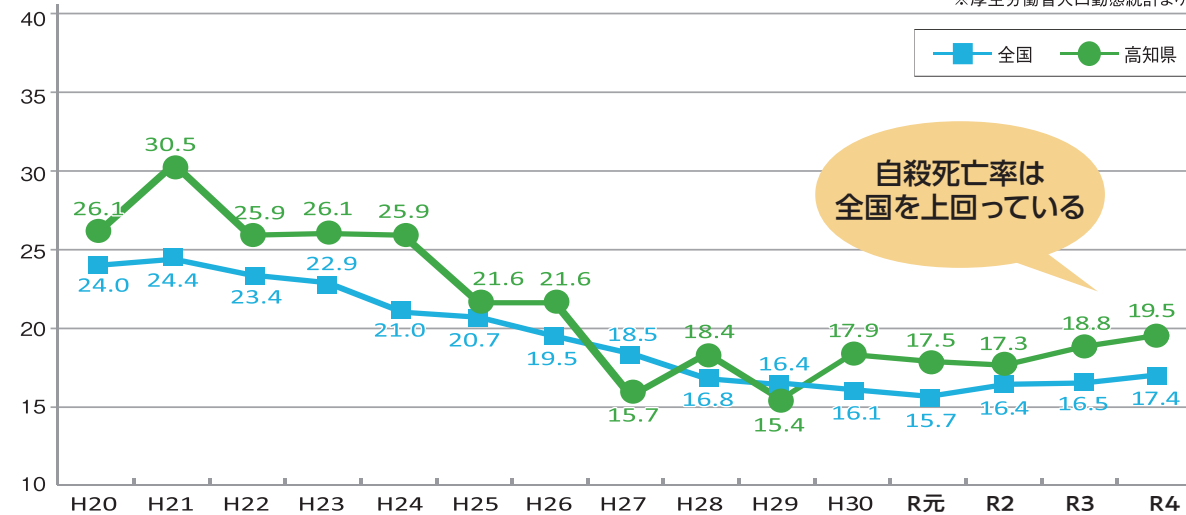


## 高知県の現状は

横ばいの状態が続いている

## 自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)の年次推移

※厚生労働省人口動態統計より

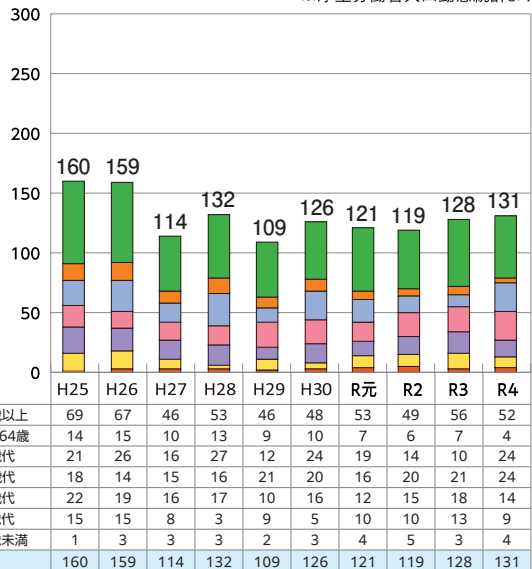


自殺死亡率は全国を上回っている

## 年代別、原因・動機別の状況

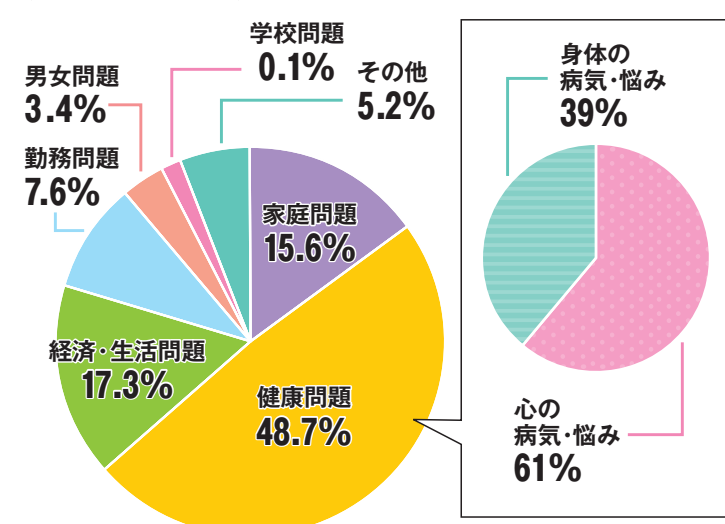
### 〈年代別〉

※厚生労働省人口動態統計より



### 〈原因・動機別の状況〉

(平成29年~令和3年)



※警察庁自殺統計より

## 心配なことがあるときには、早めにご相談ください

自殺はさまざまな理由が重なり合い追いつめられた末の死です。  
自殺を考えている人は何らかのシグナルを発していることが多く、「いつもと違う」という周囲の気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。

### 悩みを抱えている人に気づいたら

- 医療機関や関係機関に相談するように勧めましょう。
- 一方的に説得するのではなく相手の気持ちを踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減らせるかもしれません。
- 一人で行くことが難しそうな場合は一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

## 自殺を防ぐために

# あなたの「気づき」を待っている人がいます

## 高知県の自殺の現状とゲートキーパーの役割

## ご相談窓口

### 自殺予防 自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談

- 高知県立精神保健福祉センター TEL088-821-4966 [受付]月~金(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15 (12:00~13:00を除く)
- 高知いのちの電話 TEL088-824-6300 [受付]毎日9:00~21:00 年末年始10:00~18:00 ※毎月10日はフリーダイヤル ☎0120-738-556 (8:00~翌日8:00)

### 仕事 労働環境、職場の人間関係の悩みに関する相談

- 高知労働局 総合労働相談コーナー TEL 088-885-6027
- 高知県労働委員会事務局 TEL 088-821-4645 [受付]月~金(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15

### SNS相談

働く人の「こころの耳SNS相談」



生きづらびっと~LINE相談~



### 心の健康 心の健康に関する相談

[受付]月~金(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15

- 安芸福祉保健所 TEL0887-34-3175
- 中央西福祉保健所 TEL0889-22-1240
- 中央東福祉保健所 TEL0887-53-3171
- 須崎福祉保健所 TEL0889-42-1875
- 高知市保健所健康増進課 TEL088-823-9114 TEL088-823-9115
- 幡多福祉保健所 TEL0880-35-5979

### 心の健康 不眠・うつ・ストレス等による不安や悩み、アルコールやギャンブル依存等に関する相談

- 高知県立精神保健福祉センター TEL088-821-4966 [受付]月~金(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15
- 心のテレ相談【相談専用電話】 TEL088-823-0600 [受付]月~金(祝日・年末年始を除く)13:00~15:00

### 消費生活 消費生活全般、多重債務の相談

- 高知県立消費生活センター TEL088-824-0999 [受付]月~金・日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:45

### 子どもの教育 不登校やいじめ、子どもの教育に関する悩み等の相談

- 高知県心の教育センター(教育相談電話番号) TEL088-821-9909 [受付]月~金(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00
- 24時間子どもSOSダイヤル(無料) TEL0120-0-78310

このほか各市町村の「保健衛生」「多重債務相談」の窓口でもご相談を受けています。

(令和5年9月制作・高知県)

# 高知県

高知県の自殺者は平成29年には109人にまで減少しましたが、それ以後も毎年100人を超える人が自ら命を断つなど深刻な状況が続いています。自殺は自分には関係ないことと思いがちですが、自殺を考えるほど追いつめられる人に気づき、寄り添うことが自殺を防ぐ第一歩となります。

### ★ ゲートキーパー登録制度のご案内 ★

高知県では、ゲートキーパー養成研修を受講された方に自殺対策に関する情報をお届けする「ゲートキーパー」登録制度を行っています。

〈対象〉

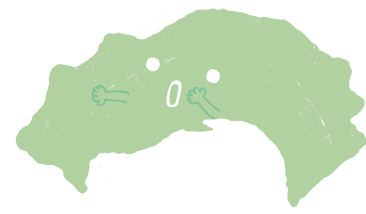
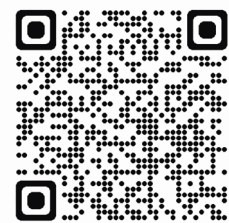
高齢者こころのケアサポーター養成研修、市町村主催のゲートキーパー研修を受講された方  
(web研修は除きます)

登録は任意です。  
登録いただいた方には、高知県の自殺対策に関する情報等をメールでお届けします。

- 高知県の自殺対策の取り組み・トピックス
- ゲートキーパーとしてのスキルアップ研修の案内
- ゲートキーパーとしての活動状況アンケート など

ゲートキーパーとしての活動にぜひお役立てください。

登録はこちらから



# 自殺の多くは防ぐことができます!

もしかしたら

## 自殺につながるサインや状況(自殺予防の10カ条)

次のようなサインを数多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| ①うつ病の症状がみられる               | ⑥職場や家庭でサポートが得られない             |
| ②原因不明の身体の不調が長引く            | ⑦本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う |
| ③酒量が増す                     | ⑧重症の身体の病気にかかる                 |
| ④安全や健康が保てない                | ⑨自殺を口にする                      |
| ⑤仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする。職を失う | ⑩自殺未遂におよぶ                     |

自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください。

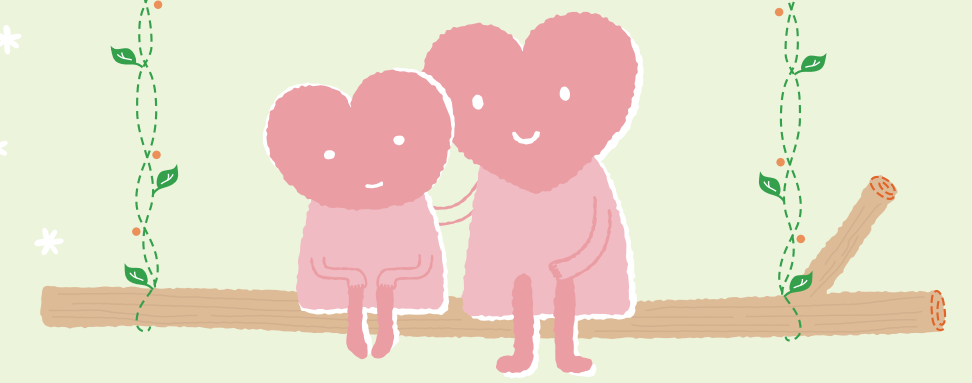
## あなたもゲートキーパーに

どうすればいい?

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「見守り」人のことです。  
話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

## ゲートキーパーの心得

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 自ら相手と関わるための心の準備をしましょう   | <input type="checkbox"/> わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう                |
| <input type="checkbox"/> 温かみのある対応をしましょう          | <input type="checkbox"/> 一緒に考えることが支援です                        |
| <input type="checkbox"/> 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう | <input type="checkbox"/> 準備やスキルアップも大切です                       |
| <input type="checkbox"/> 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう   | <input type="checkbox"/> 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう |
| <input type="checkbox"/> 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう     | <input type="checkbox"/> ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です             |
| <input type="checkbox"/> 心配していることを伝えましょう         |   |



## 傾聴

### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう
- 話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

## 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等大切な人の様子が「いつもと違う場合」……

- |      |    |      |      |
|------|----|------|------|
| うつ   | 借金 | 死別体験 | 過重労働 |
| 配置転換 | 昇進 | 引越し  | 出産   |

### もしかしたら、悩みを抱えていませんか?

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。  
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

## ゲートキーパーの役割

### 声かけ

#### 声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか? (2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの? なんだかつらそうだけど…
- なにが悩んでる? よかったら、話して
- なんだか元気ないけど、大丈夫?
- なにか力になれることはない?

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

### つなぎ

#### 早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者が理解できるよう丁寧に情報提供しましょう
- 相談窓口に確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り相談窓口へ直接連絡を取り、相談の場所や日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- 一緒に相談窓口に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、相談窓口へのアクセス(交通手段、経費)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう

## 見守り

### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

