障がい福祉瓦版

自殺対策

■相談・問い合わせ先　市障がい児者相談支援センター　☎(37)9970

例年3月から5月は、環境などの変化に伴い、心身の不調を感じる方が増加する傾向にあります。特に3月は年度末での繁忙期や、季節の変わり目による自律神経の乱れなどにより不安を感じたり、ひとりで悩みを抱え込みがちです。

日本における自殺の現状

厚生労働省と警察庁の集計によると、令和5年の全国の自殺者数は、前年より44人少ない2万1,837人でした。バブル崩壊後、平成10年に自殺者が急増し、3万人台で推移していた頃と比較すると総数は減っていますが、新型コロナウイルスの感染が拡大した令和2年以降は、やや増加傾向にあります。

また最近では特に小中高生の自殺者数が増加しており、令和5年は513人と、過去最多だった令和4年(514人)と同水準で推移しています。

下野市における自殺対策

平成28年の自殺対策基本法の改正に伴い、県及び市町村で自殺対策計画を策定することが義務づけられました。下野市では「誰も自殺に追い込まれることのないしもつけ」の実現を目指し、「いのち支える下野市自殺対策計画」を策定しています。

市自殺対策計画

コップの水が、あふれそうになっていませんか？

自殺の原因は、健康問題、経済的な問題、家庭や学校、仕事の問題などが考えられますが、決して単純なものではありません。解決したくてもできない問題が少しずつ積み重なることで、徐々に追い詰められてしまうこともあります。水でいっぱいのコップのように、ギリギリの状態で自分を保っているとしたら、些細なきっかけで、悲しい結末を選んでしまうかもしれません。

厚生労働省
「まもろうよ　こころ」

相談窓口

悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話やSNSなど、相談方法もさまざまです。考えがまとまらなくても大丈夫です。ご希望の窓口を選んで、話してみませんか？当センターでも相談をお受けします。

県の情報を含め、全国のさまざまな支援機関の情報が、左記の厚生労働省のサイトに掲載されています。

電話相談(代表的なもの)

#いのちSOS	☎0120(061)338
よりそいホットライン	☎0120(279)338
いのちの電話	☎0120(783)556
チャイルドライン	☎0120(99)7777

SNS相談(代表的なもの)

(特非)
自殺対策支援センター
ライフリンク

(特非)
チャイルドライン
支援センター

支援情報検索サイト

厚生労働省自殺対策推進室が運営するサイトで、悩み別・方法別・地域別などで検索することができます。

悩んでいる方も、支えたい方も、どこに相談すべきか悩んだときは、こちらのサイトをご活用ください。