

# しずここ ニュース レター

静岡市

自殺対策推進センター

〒420-0846

静岡市葵区城東町24-1

静岡市保健所 精神保健福祉課内

TEL&FAX:054-209-7260

No.33

R8.3

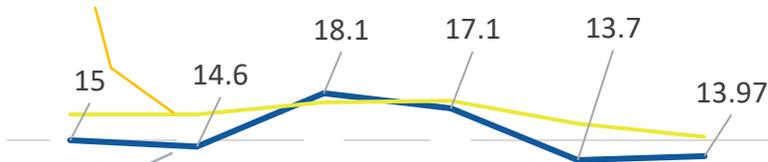
配信

▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に対し、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。

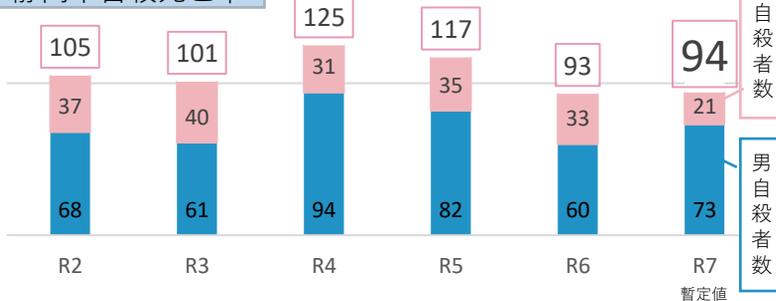
## 静岡市の自殺の現状

\*自殺死亡率：10万人あたりの数値に換算

国自殺死亡率



静岡市自殺死亡率



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

毎年約100人もの方が自殺で亡くなっています。



## 3月は自殺対策強化月間

わが国では自殺対策基本法により、自殺者数が比較的多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。これに合わせ静岡市では、「生きる！を支える」をスローガンに自殺対策関連事業を推進しています。市民ひとりひとりが自身の心の健康を維持することの大切さや、身近な人とのつながり、支え合いに関心を寄せていただける機会になることを願っています。

## SNS等を活用した相談事業

平成29年、SNSに自殺願望を投稿した被害者を誘いだし殺害するという卑劣な事件がおきました。

若者の多くが利用しているSNSを活用した自殺対策が急務であるとされました。翌年、厚生労働省は民間団体の協力のもとSNSを活用した相談事業を実施しました。SNS相談事業では、対面や電話でのコミュニケーションが苦手な人を相談につなげられる、周囲に聞かれたくない話もしやすいなどの利点があります。

詳細は裏面に記載の「しずここネット」をご参照ください。

話を聞いてもらった。  
心が少し落ち着いた。  
知らせてほしい、心のSOS。

# ゲートキーパーのサポートを社会全体に広げてこどもの危機を守る

令和6年版 自殺対策白書：岩手医科大学神経精神科学講座 教授 大塚耕太郎著 より抜粋

## 心理状態

自殺を考えている人の心理として、絶望感や孤独感や自己否定感、将来の希望がないという見通しのなさなどが生じる。そして、諦めや失望などから、自殺以外に問題を解決する手段はない、生きていく意味がないと考え、自殺念慮が生じ、不安焦燥感が加わり、自殺行動に至ってしまう。



## 衝動性と迅速な対応の必要性

こどもや若年の自殺企図の特徴の一つとして、衝動性の高さが挙げられる。衝動性が高いと自殺を考えた時、それほど時間がたたないうちに自殺を図ってしまう傾向がある。

また、こどもは周囲に抱えていることを話せないことや、つらいことや悩みを一人で抱える困難さは大人の倍以上であるということを理解する必要がある。

## 社会全体に求められていること

周囲はこどものサインを見逃さずに、自殺のリスクに気付いたら迅速な対応やサポートの体制を構築し、連携を図ることが重要である。そして、いじめや不登校などの学校問題や、生活困窮や児童虐待、ひきこもりなどの生活上の問題をなくすことへ対応すること、健康問題に早めに気づき連携することなど、地域社会全体を通じた対策が求められる。

## こどものSOSへの感度をあげる

こどもの心理はまだ未成熟であり、悩み、ストレスにさらされると、抑圧、否認、行動化など、様々な形で表出することがある。悩み追い詰められるが、抱えている問題の深刻さが直接的には表現されにくいことを想定しておく必要がある。周囲がこどものSOSのサインに対する感度をあげることが求められる。

静岡県自殺対策HP



自殺に関する市内の相談窓口や自殺対策に関する情報を提供します

