健康通信☆きらり

令和7年9月1日 第86号

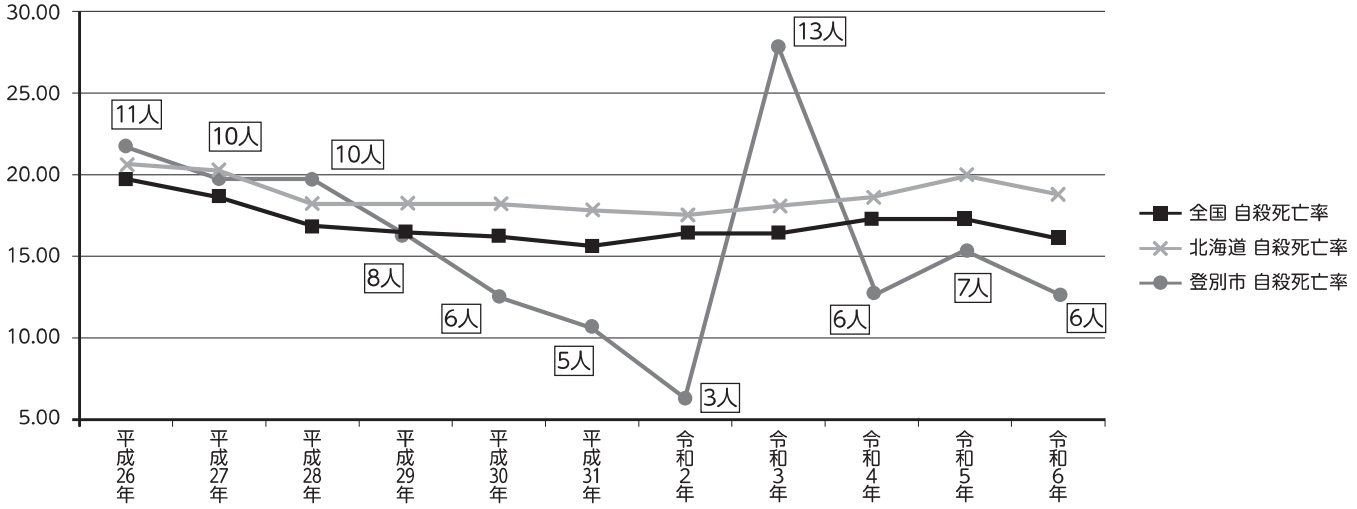
■発行
登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email：shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

9月10日～16日は自殺予防週間です！ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

9月10日は『世界自殺予防デー』です。日本では、その日から9月16日までの１週間を『自殺予防週間』とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。

令和６年の全国の自殺者数は20,117人となり、前年より1,540人減少していますが、登別市では、６人もの尊い命が失われています。

自殺死亡率の推移（全国・北海道との比較）平成26年～令和6年



※グラフの●人は登別市民の自殺者数
※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺死亡者数
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（自殺日・居住地）」

自殺にいたるプロセス

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に『追い込まれた末の死』と考えられています。令和３年に厚生労働省が約2,000人を対象に調査したところ、約４人に1人の割合で『今まで真剣に自殺を考えたことがある』と回答しており、自殺は決して他人事ではありません。

1.さまざまな悩み

病気、借金、過重労働、失業、親しい人との死別、役割の喪失、配置転換、昇進、引越し、出産、子離れ、進学など
※一見『良いこと』でも、生活の変化などがストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります

→

2.うつ状態

悩みを解消できないで抱えていると、心が追い詰められた状態になってしまうこともあります

→

3.うつ病など

心の病気が発症

→

自殺へ進んでしまうことがあります

1～3のどの段階でも、適切な支援があれば自殺に至ることを防げる可能性があります。

かけがえのない大切ないのちを守るために、私たちにできることから始めてみませんか？

『いのちの門番』ゲートキーパー

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、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーの役割

1. 気づき

周囲の人にこんな変化はありませんか?

- □ 元気がない
- □ 眠れていない
- □ 食欲がない
- □ 体調不良がある
- □ 口数や交流が減った
- □ 飲酒量が増えている
- □ 身だしなみが悪くなった
- □ 表情が暗くなった

2. 声かけ

自分にできる声かけをしてみましょう

- 「最近、眠れている?」
- 「辛そうだけど、どうしたの?」
- 「何か悩んでいる?よかったら、話を聴かせて?」
- 「何か力になれることはない?」

3. 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 相手の話をさえぎらずに、じっと耳を傾けましょう。共感できたこと、理解できたことを伝えましょう。
- 相手の気持ちは否定せずに聴いてください。打ち明けてくれたことに対する感謝の言葉を伝えることも大切です。
- 一緒に考えることが支援です。相手を責めたり、励ましたりすることは逆効果です。

4. つなぎ

早めに専門家や相談窓口につなぐ

- 相談を受けたあなたも、1人で抱え込まず相談窓口を頼りましょう。
- 相談窓口の紹介にあたっては、相手の気持ちを踏まえて対応し、丁寧に情報提供しましょう。

5. 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乗ることを伝えましょう。
- 身体や心の健康状態について、優しく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

※ゲートキーパー研修の出前講座を利用ください。詳しくは健康推進グループ(☎0143-85-0100)に問い合わせください。

こころの問題を相談できる窓口

◎電話相談

#いのちSOS
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)
☎0120-061-338
毎日 / 24時間

北海道いのちの電話
☎011-231-4343
毎日 / 24時間

こころの健康相談
(室蘭保健所健康推進課)
☎0143-24-9846
毎月1回 (偶数月:室蘭会場 奇数月:伊達会場)
※医師による相談は予約制
保健師による相談は、月~金(祝日を除く) / 9時~17時

心とからだの健康相談・育児に関する相談
(登別市健康推進グループ・こども家庭グループこども家庭センター)
☎0143-85-0100
月~金(祝日を除く) / 9時~17時30分

◎子ども向け相談

チャイルドライン
(NPO法人チャイルドライン支援センター)
☎0120-99-7777
電話:毎日 / 16時~21時
チャット:月~土 / 16時~21時
※日曜日の実施もあり
チャット▶

子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)
☎0120-0-78310
毎日 / 24時間

子どもの人権110番
(法務省)
☎0120-007-110
月~金 / 8時30分~17時15分

◎10代20代の女性向け相談

bondプロジェクト
(NPO法人BONDプロジェクト)
☎080-9501-5220
電話:月木 / 16時~19時
LINE:月金土 / 16時30分~22時
(受付は21時30分まで)
LINE▶

◎SNS相談

北海道こころの健康SNS相談窓口(北海道)
月~土(祝日を含む) / 18時~24時
(受付は23時30分まで)
日曜日 / 18時~翌朝6時
(受付は5時30分まで)
LINE▶

生きづらびっと
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)
月金 / 6時~22時30分
(受付は22時まで)
日火水木土 / 8時~22時30分
(受付は22時まで)
LINE▶

こころのほっとチャット
(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
毎日 / 7時~23時50分
(受付は23時まで)
◀LINE
チャット▶

あなたのいばしょチャット相談
(NPO法人あなたのいばしょ)
毎日 / 24時間
チャット▶