



こんにちは 保健師 です



みんなで守ろう 大切ないのち

～3月は自殺対策強化月間です～



3月は例年、1年の中で最も自殺者数が多いことから、「自殺対策強化月間」として国、県、市や関係団体が連携し、協力しながらさまざまな取り組みを行っています。

今回は、自殺対策に取り組むうえで重要な存在であるゲートキーパーと、こころのセルフケア方法を紹介します。

日本の自殺の現状について

日本の自殺者数は年間およそ2万人で、以前と比べて減ってきてはいるものの、先進国の中では依然として高い水準となっています。また、近年、子どもや若者の自殺者が増えており、令和6年には527人と過去最多となっています。

ゲートキーパーを知っていますか？

「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、見守ることができる人のことを言います。特別な資格は不要で、心がけ次第でだれでもゲートキーパーになることができます。ゲートキーパーとしての大切なポイントは4つあります。

- ①気づき 家族や周囲の人の変化に気づいて声をかける
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守り あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

※4つのうちどれか1つだけでも、悩んでいる人にとって大きな支えになります。



▲厚生労働省ホームページ
「ゲートキーパーになろう！」

こころのセルフケア方法を知ろう

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く、速くなり、心臓もドキドキします。そんな時には、「深い呼吸」を心がけてみましょう。

- ①背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。
- ②頭の中でゆっくり3秒数えながら、まずは息を口から吐き出します。
- ③息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、息を鼻から吸い込みます。

※息を吐くときにお腹がへこみ、息を吸うときにお腹が膨らむことを意識すると、より深い呼吸ができるようになります。5～10分ほど繰り返しましょう。



【相談窓口一覧】一人で悩まず、お気軽にご相談ください

相談窓口	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	(741)4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783	24時間365日対応
心の健康相談電話(福岡県)	(582)7400	平日9時～16時
健康相談(市健康推進課)	(920)8611	平日9時～16時30分
ヤングテレフォンちくしの	(923)7773	月～土曜日、10時～18時

問 健康推進課 ☎ (920) 8611