

「こころの悩みや不安、ひとりで抱えないで、大丈夫、あなたはひとりじゃないよ」

▼例年3月は、月別自殺者数が多いことから『自殺対策強化月間』とされています

自殺の現状は、厚生労働省と警察庁の『令和5年中における自殺の状況』によると、国内の自殺者数は2万1837人で、前年に比べ44人(0.2%)減少しました。

年齢別では、50代が最も多く、前年より1001人増加と、他の年代に比べ増加人数が多い状況です。

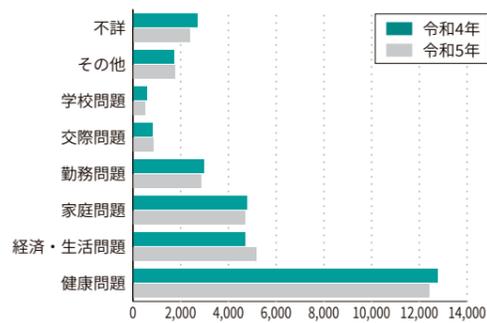
男女別では、男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっています。(グラフ①)

自殺の原因・動機として、1位は健康問題(前年より371件減)で、2位は経済・生活問題(前年より484件増)となっています。(グラフ②・表①)

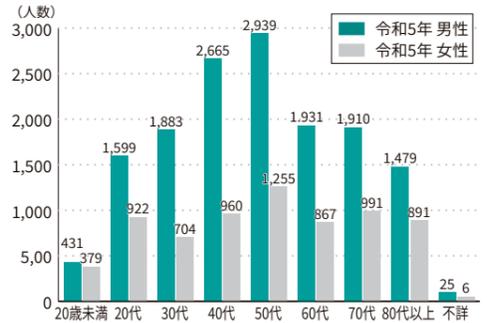
▼こころの不調を感じたら

悩みや困り事がある場合は、1人で悩まず、専門の相談機関に相談しましょう。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合は、下記の『あなたにもできる自殺予防のための行動』をとり、できるだけ早く、左記の相談機関に相談しましょう。

令和5年 自殺の原因・動機(グラフ②)



令和5年 男女年代別自殺者数(グラフ①)



表① 原因・動機別自殺者数

	健康問題	経済・生活問題	家庭問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他	不詳
令和5年	12,403	5,181	4,708	2,875	877	524	1,776	2,388
令和4年	12,774	4,697	4,775	2,968	828	579	1,734	2,717

## 『あなたにもできる自殺予防のための行動』

### 気づき

#### 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- ・変化に気づいたら、「眠れていますか」など、自分にもできる声かけをしていきましょう。

### 傾聴

#### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感して、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### つなぎ

#### 早めに専門家に相談するよう促す

- ・心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。
- ・相談を受けた側も、1人では抱え込まず、プライバシーに配慮して、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

### 見守り

#### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・身体や心の健康状態には、自然な雰囲気の中で声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

厚生労働省『あなたにも出来る自殺予防のための行動』

## 相談機関一覧

### ▼こころの悩み相談

県精神保健福祉センター	☎096-386-1166	平日 月～金曜日 午前9時～午後4時
熊本いのちの電話 ナビダイヤル 毎月10日フリーダイヤル 毎日フリーダイヤル	☎096-353-4343 ☎0570-783-556 ☎0120-783-556 ☎0120-783-556	毎日24時間 毎日24時間 毎日16時から21時 毎月10日(午前8時～翌朝8時) 毎日(午後6時～午後9時) ※3月10日午前8時～3月17日午前8時までは24時間受け付け
熊本こころの電話	☎096-285-6688	毎日 午前11時～午後6時30分

### ▼こころの健康相談

菊池保健所	☎0968-25-4138	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時
健康ほけん課 健康づくり班	☎096-248-1275	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※専門医によるこころの相談は、月1回予約制で実施。

### ▼女性相談

県女性相談センター	☎096-381-4454	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
菊池福祉事務所女性福祉相談	☎0968-25-0689	平日 午前9時～午後4時 ※金曜日は午後3時まで
こども家庭課 女性・こども家庭班	☎096-248-1199	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

### ▼高齢者に関する相談

市地域包括支援センター	☎096-248-1126	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
市地域包括支援センター サブセンターふれあい館	☎096-242-7000	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

### ▼消費者・多重債務などの相談

県消費生活センター	☎096-383-0999	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時
市消費生活センター	☎096-248-5442	平日 月～金曜日 午前10時～午後4時

### ▼生活困窮などに関する相談

市生活相談支援センター 安心サポート合志(ヴィーブル内)	☎096-248-1100	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時
福祉課 社会福祉班	☎096-248-1144	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

### ▼子ども相談

24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310	毎日24時間
チャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

### 『熊本いのちの電話』相談員養成講座

熊本いのちの電話では、孤独や悲しみ、辛い思いを抱いた人の相談を24時間受け付けています。相談員は、養成講座を受講したボランティアです。今回、ボランティア電話相談員養成講座の受講生を募集します。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。報酬はありません。

#### ▼講座期間

毎週火曜日 午後6時30分～8時30分(2時間)  
前期 5月13日～9月9日(予定)

後期 9月30日～令和8年3月17日(予定)

▼ところ 熊本YMCA本館(熊本市中央区段山本町4-1)

#### ▼受講料(学割あり)

・前期 1万円  
・後期 1万2000円  
※前期・後期どちらも受講が必要です

▼対象 20歳以上70歳以下

▼定員 先着40人

▼応募期限 4月22日(火)

申請 社会福祉法人 熊本いのちの電話事務局  
☎096(354)4343

平日午前10時～午後5時まで

### 熊本いのちの電話相談員養成講座事前説明会

熊本いのちの電話の電話相談員を目指す人への説明会です。養成講座に興味のある人に向け、いのちの電話の活動や養成講座でどんなことを学ぶのか、事前説明会を行います。各回90分、同じ内容です。

#### ▼とき

①3月27日(木) 午後2時～3時30分  
②4月1日(火) 午後6時30分～8時

③4月18日(金) 午後2時～3時30分

▼ところ 市民会館シアーズホーム夢ホール会議室(熊本市中央区桜町1-3)

#### ▼定員 各回20人(要申し込み)

申請 社会福祉法人 熊本いのちの電話事務局  
☎096(354)4343  
平日午前10時～午後5時まで



▲いのちの電話