

あなたは一人じゃない

気づいて！心と体の限界サイン

9月10日～16日は自殺予防週間です。本市では、自殺対策の推進を図るため、昨年3月に「行田市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた取り組みを行っています。自殺を考えている人は、悩みながらもサインを出しています。家族や友人、職場の同僚など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気づき、まずはひと声掛けることが自殺防止の第一歩につながります。自分や大切な人の命を守るために私たちができることを考えましょう。

自殺者数の推移

警察庁によると、令和2年の自殺者数（速報値）は全国で2万1千811人に上り、令和元年の確定値から約900人増え、11年ぶりに前年より増加しました。男女別に見ると、女性は2年ぶりの増加。男性は11年連続の減少ですが、自殺者数は女性の約2倍となっています。

また、県内の自殺者数は、平成21年の1千796人をピークにそれ以降は減少傾向にあるものの、平成31（令和元）年は自殺者数1千110人と交通事故死者数129人の約8.6倍になっています。

日本の若者の自殺率は先進国でトップ

国内の10～39歳の各年代における死因の第1位は自殺との調査結果が出ており、若い世代の自殺は深刻な状況にあります。世界的に見ても、15～34歳の世代で死因の第1位が自殺となっているのは、先進7カ国では日本だけです。

学生や社会人として社会を牽引する若い世代の自殺の原因は、10歳代では家庭問題、学校問題の比率が高く、20歳代・30歳代では、総じて40歳以上よりも勤務問題が原因とされています。勤務問題は、仕事の失敗や職場の人間関係、仕事疲れなどの割合が多く占めています。

自殺は他人事ではない

自殺の多くは、職場や家庭、学校での悩み、生活環境の変化などさまざまな要因が重なり合い、心理的な負荷が長く続き、普段考えられることが考えられなくなる心理的視野狭窄状態に陥ることによって起きています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが「追い込まれた末の死」であるということを確認する必要があります。

また、多くの人にとって自殺とは、自分に関係がない「個人の問題」と考えられがちですが、当人のみでなく、家族や友人など、周りの人も当事者となる可能性があり、誰にでも起こり得る身近な社会的な問題であることを認識しなくてはなりません。

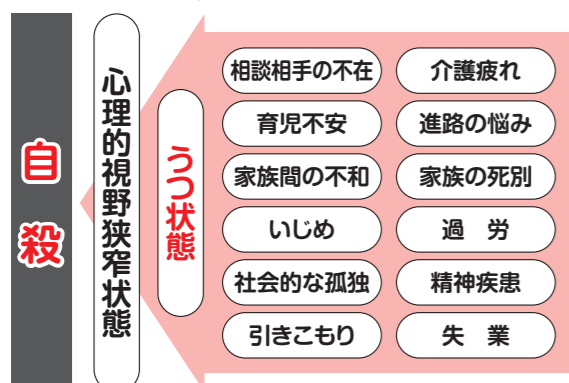
15人に1人がうつ病に

厚生労働省によると、うつ病は、15人に1人が一生に一度はかかると報告されています。うつ病は、自殺と深い関連があります。自殺者の80～90パーセントはうつ病をはじめとする精神障害があるといわれています。几帳面で責任感が強い人がうつ病になる傾向がありますが、これは多くの日本人に共通した特徴であり、心の疲れを自覚することなくうつ病になる人もいます。また、ほとんどの人はうつ病の適切な治療を受けることなく、自殺に至っています。今日では、うつ病の有効な治療法があります。早期に医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

些細なことでも相談を

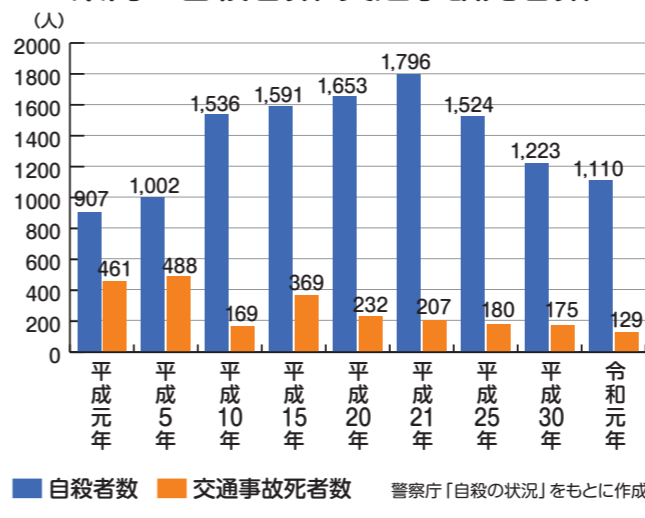
悩み事があるもしくは心や体に不調を感じた場合は、些細なことでも誰かしらにご相談ください。身近な人に相談しにくい場合は、悩みの状況にあった相談窓口が設置されていますので、すぐにご相談ください。悩みを誰かに話しているうちに、問題が整理されて、早急に解決することができず。また、周囲の気づきが助けにつながりません。うつ病にかかっている人は何かしらのサインを出しています。その際に、周りの人がサインに気づき、悩みを一緒に考え、必要に応じて相談窓口へつなぐことで尊い命を守ることができます。

自殺にいたる要因



厚生労働省「都道府県自殺対策計画策定の手引」をもとに作成

県内の自殺者数・交通事故死者数



年齢別の死因(令和2年)

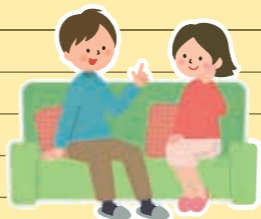
年齢	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患

引用：令和2年厚生労働省人口動態調査

こころのストレスチェック

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい
- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけではないのに、罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあつたりする
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重の増減がある

※上記の状態のうち2項目以上が2週間以上続くときは、うつ病の可能性が



引用：政府広報オンライン

身近な相談窓口

電話相談

- ・こころの相談（保健センター）：553-0053（平日午前8時30分～午後5時15分）
- ・こころの健康相談統一ダイヤル：0570-064-556
- ・#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：0570-783-556（午前10時～午後10時）
- 0120-783-556（毎月10日午後8時～翌午前8時）
- こども向け相談窓口（18歳まで）
- ・チャイルドライン：0120-99-7777（午後4時～9時）
- ・こどものSOSの相談窓口：0120-0-78310

SNS相談

電話で相談しづらい方は、厚生労働省ホームページに掲載されている相談窓口へSNSによる相談をすることができます。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

