

# 毎年3月は自殺対策強化月間です

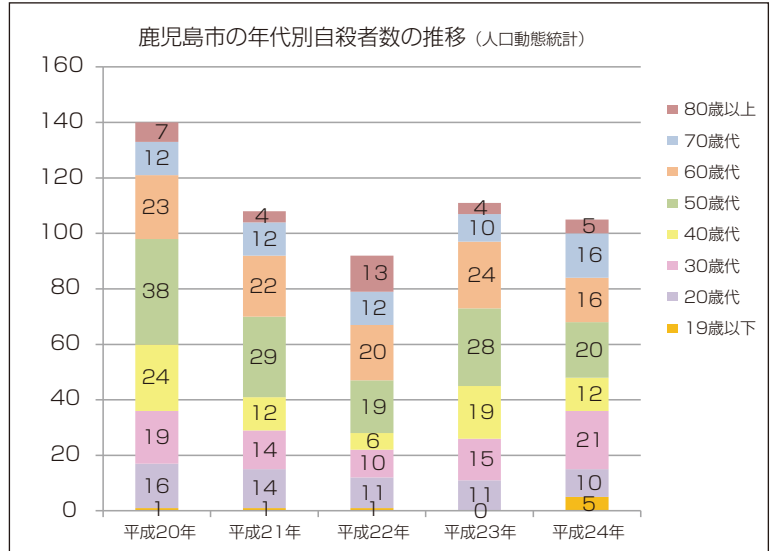
自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

## 自殺の現状

鹿児島市では、毎年100人前後の方が自らの命を絶っています。

自殺者の数を男女別にみると、男性が72人（68.6%）、女性が33人（31.4%）で、圧倒的に男性の割合が高くなっています。

年代別でみると50・60歳代の割合が高い状態が続いていましたが、平成24年は、30歳代の割合も高くなっています。



原因・動機が明らかなもののうち、男性は、「健康問題（38.4%）」「経済・生活問題（28.3%）」「家庭問題（12.8%）」となっています。一方、女性は「健康問題（60%）」「家庭問題（16.2%）」「経済・生活問題（11.5%）」となっており、男女で差があることがわかります。

## 大切な人の命を守るために、私たちができること

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、“いつもと違う変化”に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”時（眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等）まずは、声かけが重要です。

### 声かけ

大切な人が悩んでいる事に気付いたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

- ・眠れてますか？
- ・どうしたの？なんか辛そうだけど…
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？ など

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関への受診や、専門家への相談を勧めましょう

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る