

TOPICS

TOPICS

大切な人の命を守るために

全国での自殺者は、毎年約3万人。20〜40歳代の死因の第1位は「自殺」であることを知っていますか？
長浜市においても、年間25人前後の人が自ら命を絶っている現状があります。

【標準化死亡率：SMR】

年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較をするための指標が標準化死亡率（SMR）です。100以上だと、国の平均より死亡率は高く、100以下だと低いとされています。

長浜市の状況を見ると、男女ともに、ここ数年は、国の平均よりは低くなっていますが、それでも、毎年、自ら命を絶つ人がいます。

自殺する人を1人でも減らすことが大切です。



【性別】

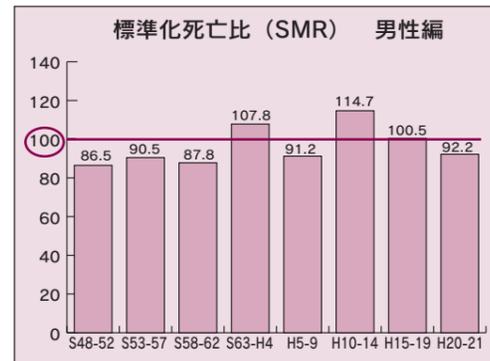
自殺者の性別をみると、男性が約7割、女性が約3割で、男性の自殺が多いことがわかります。これは、国や県の傾向と同様です。



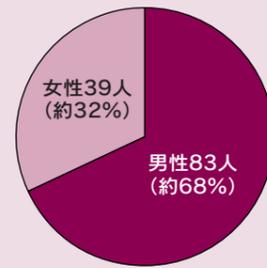
【年齢】

どの年齢においても、自殺はありますが、特に50歳代が多く、次いで60代、70代が多いことがわかります。

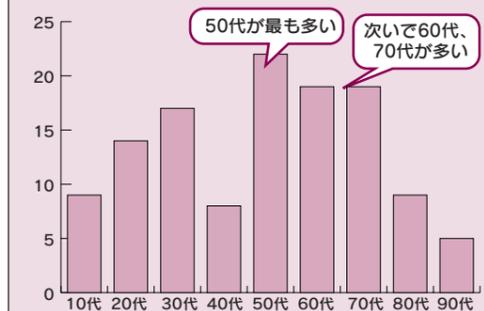
◆◆◆◆◆長浜市の現状◆◆◆◆◆



長浜市の自殺者の性別 (H17年~H21年の自殺者数)



死亡時の年齢 (H17年~H21年の自殺者数)



◆自殺の

◆動機とは？◆

自殺の動機として最も多いのは、「健康問題」であることが明らかになっていますが、その中でも多いのが「うつ病」です。

その他にも、「経済上の問題」「家庭の問題」「職場の問題」「男女問題」「学校の問題」などがあり、その背景は人それぞれです。また、自殺の動機は1つではなく、ほとんどの人が複数の問題を抱えて、それらが連鎖して、追い込まれた末に自殺に至ると言われています。

◆自殺を未然に

◆防ぐために◆

自殺に傾く人の多くは、何らかのサインを発していると言われていきます。そのサインに気づき、話を聞き、必要な機関につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで、尊い命を救うことができます。あなたの周りにはいる人の大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになりませんか？

◆ゲートキーパー

◆について◆

「ゲートキーパー」に特別な資格はいりません。市では、うつや自殺予防についての研修を受けた人をゲートキーパーとよんでいます。下記の日程で研修を開催します。内容は、自殺の現状、自殺を考えている人の心理、具体的支援、ゲートキーパーの役割等の講演と演習です。多くの人の参加をお待ちしています。

平成24年度ゲートキーパー養成研修「うつと自殺予防セミナー」

【講師】 京都文教大学 臨床心理学部 松田美枝氏
 【日時】 ①10月26日(金) 10時~12時(開場9時30分)
 ②11月26日(月) 14時~16時(開場13時30分)
 ※いずれの日程も内容は同じです。
 どちらかを選んで申込んでください。
 【会場】 長浜市民交流センター (地福寺町)
 【申込方法】 電話で健康推進課に事前に申込みください。
 (☎65-7779)

各先着100人

ゲートキーパー

気づく

家族や仲間の変化に気づく



何か悩みがありそう...

話を聞く

声をかけて相手の話に耳を傾ける。



元気ないね
良かったら話を聞かせて

つなげる

早めに専門家に相談するように促す。
必要な支援につなげる。



1人で悩むより
安心ですよ。

見守る

支援につなげた後も、温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



こころやからだの悩み、その他さまざまな悩みは下記までご相談ください。

- | | | | |
|----------------------------|----------|----------------|---------------|
| 市健康推進課 | ☎65-7779 | 滋賀県長浜保健所 | ☎65-6610 |
| 北部健康推進センター
(保健センター高月分室) | ☎85-6420 | 滋賀県立精神保健福祉センター | ☎077-567-5010 |
| | | 滋賀いのちの電話 | ☎077-553-7387 |