

～3月は、「自殺対策強化月間」です～

誰も自殺に追い込まれることのない御坊市を目指しています

3月は、転職や転勤、進学、引っ越し、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期に当たることから、自殺者数が増える傾向にあります。

令和5年の全国での自殺者数は21,837人であり、前年から44人減少しましたが、男性は116人増加しています。また、20歳代以下の若者の割合が特に女性で増加しています。

和歌山県の、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は24.8となっており、全国（17.6）と比べて高くなっています。（厚生労働省「令和5年中における自殺の状況」より）

力になりたい、支えたい

「ゲートキーパー」という役割を知っていますか。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

【ゲートキーパーの役割】

変化に気づく

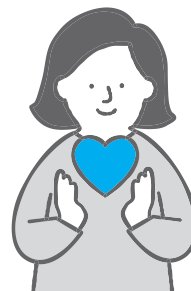
じっくりと
話に耳を傾ける

支援先（市役所など）に
つなげる

温かく見守る

このうちどれか1つができるだけでも、
悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

ゲートキーパーについて
詳しくはこちら▶▶▶▶



悩みがある、困っている

人は、誰でも悩みを抱えています。その悩みを、誰かに話すことはできていますか。

もしもあなたがひとりで悩みや不安を抱えて困っているときには、匿名で、気軽に相談できる場所があります。電話や SNS など、相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



厚生労働省webサイト
まもろうよ ところ



和歌山県の相談窓口
生きる支援 相談窓口



LINEで気軽に相談
いのちのセーフティーライン
わかやま

