

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

毎年、9月10日から16日は自殺対策基本法に基づいた「自殺予防週間」とされており、国、県、市町村、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念に基づいた活動をしています。

近年、全国の小中高生の自殺者数は増加傾向にあると言われており、令和6年における小中高生の自殺者数は529人と過去最多となりました。（警察庁自殺統計原票データによる）

和歌山県においては、毎年140～200人近くの方が自殺により亡くなられており、男性は女性の約2倍となっています。また50代以降の自殺者数が多い状況にあります。（厚生労働省人口動態統計による）

自殺は、年齢・性別に関わらず複雑な問題が関係した結果、心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけ合うことで、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。その一言が、一人でも多くの方が自殺に追い込まれる前に、生きるための支援につながる糸口となるかもしれません。



●精神保健福祉センターでは、様々な問題を抱えている方の相談に対応しています
ひとりで悩まず少し勇気を出して相談してみませんか

はあとライン電話相談

対象 生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症、嗜癖などでお悩みの方やその家族

電話 0570-064-556
◆24時間（365日対応）

生きる支援相談窓口一覧

悩みを抱えたとき、困っているときに相談できる専門機関の一覧



いのちのセーフティライン わかやま

平日9時から17時まで（年末年始を除く）LINEで相談できます。



ギャンブル、薬物、アルコール等の 依存症当事者や家族の個別相談

対象 ギャンブル、薬物、アルコールなどにお悩みの方やその家族

◆場所 和歌山県精神保健福祉センター
◆要予約、相談無料

わかちあいの会和歌山『うめの花』

○自死遺族相談（個別相談）

対象 大切な人を自死で失った方

○「うめの花」交流会

対象 大切な人を自死で失った方

○「グリーフワーク」交流会

対象 大切な人をご病気や事故等で亡くされた方

◆場所 和歌山県精神保健福祉センター

◆自死遺族相談（要予約）交流会（初回のみ要予約）

◆相談無料

お問合せ・お申込み先

和歌山県精神保健福祉センター

和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛 2階

電話 073-435-5194 FAX 073-435-5193



自殺の予防で県民の皆さんに期待されている役割は

ゲートキーパー

まわりで悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。和歌山県では、現在までに約6,000人のゲートキーパーを養成しています。一人一人がそれぞれの立場で『ゲートキーパー』の役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

<気づき>

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の人の様子がいつもと違うとき

サイン 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

<傾聴>

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し共感した上で、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に促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。

<見守り>

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

つないだ後も必要があれば相談に乗ることを伝え、身体やこころの健康状態について、自然な雰囲気ですべてをかけて優しく寄り添いながら見守りましょう。