

# 大切な命を守るために【4つのキーワード】

## 声をかける

### さりげなく声をかける

「最近元気ないけど、何かあった？」

「なんだか疲れてそうだけど、

体調悪い？」

「困ってることない？

よかったら話して」など



## 聴く

### 相手の気持ちを

### 受け止める

「そうなんだ、それはつらいね」

「キツイのに頑張ってきたね」

「よく話してくれたね。ありがとう」

など

#### 聴き方のポイント

話をじっくり聴き、自分の意見を一方的に言わない（言いたくなくても我慢が大事）



## 気づく

### 「いつもとちがうな」

と感じたら要注意！

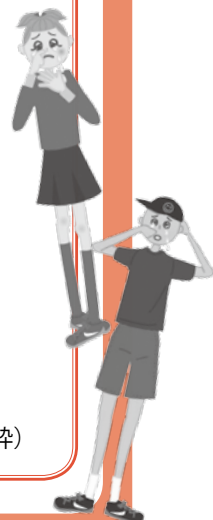
#### 子どものSOSサイン

.....

これまでなかったのに、次のようなサインが続くようなら、心のSOSかも

- 眠れない、または眠りすぎてしまう
- 食欲がない、またはありすぎる
- 体がだるそう
- 元気がない
- 無口になった
- あいさつをしなくなった
- 長い間ぼんやりしている
- 表情が乏しく笑わなくなった

(厚生労働省「こころもメンテしよう」より抜粋)



## つなぐ

### ひとりで悩まず相談を

#### なんとなく心や身体が不調なとき

【健康相談】 開設時間：平日／午前9時～正午、午後1時～5時  
中央保健センター（☎39-1119）、南部保健センター（☎27-3455）  
西部保健センター（☎92-8001）、北部保健センター（☎38-7677）  
健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217）

#### 死んでしまいたいくらいつらいとき

【自殺予防専用相談】 開設時間：平日／午前9時～午後5時15分  
いのちのきずな松本（東庁舎4階 ☎34-3600）  
※電話と面接による相談に応じています。



9/10～16は  
自殺予防週間

# 子どもの自殺を防ぐために

～ 私たちにできることを考えてみませんか？～

●問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 ☒39-2523）

15歳～39歳の各年代の死因の第1位は「自殺」です。

特に長野県では、未成年者の自殺率が全国で最も高く、深刻な問題となっています。

【長野県の年齢階層別の死因順位（平成24年～28年合計）】

年齢階級	1位(人)			2位(人)			3位(人)		
	死因	死亡数	割合(%)	死因	死亡数	割合(%)	死因	死亡数	割合(%)
10～14歳	悪性新生物	14	26.4	不慮の事故	11	20.8	自殺	9	17.0
15～19歳	自殺	68	53.5	不慮の事故	20	15.7	悪性新生物	12	9.4
20～24歳	自殺	100	53.5	不慮の事故	27	14.4	悪性新生物、その他の症状	12	6.4
25～29歳	自殺	108	50.2	不慮の事故	29	13.5	悪性新生物	21	9.8
30～34歳	自殺	95	39.3	悪性新生物	39	16.1	不慮の事故	34	14.0
35～39歳	自殺	142	29.5	悪性新生物	106	22.0	心疾患(高血圧性除く)	51	10.6
40～44歳	悪性新生物	182	26.8	自殺	151	22.3	心疾患(高血圧性除く)	75	11.1
45～49歳	悪性新生物	305	30.4	自殺	193	19.2	心疾患(高血圧性除く)	111	11.1
50～54歳	悪性新生物	558	38.5	心疾患(高血圧性除く)	189	13.1	自殺	166	11.5
55～59歳	悪性新生物	947	42.7	心疾患(高血圧性除く)	247	11.1	脳血管疾患	201	9.1
60～64歳	悪性新生物	1,927	47.2	心疾患(高血圧性除く)	496	12.2	脳血管疾患	331	8.1

(厚生労働省「人口動態統計」)

子どもの  
ここからは不安定です

小学校から高校に通う頃の子どもは、心身の発達や成長が著しく、親からの自立や依存に揺れ、精神的にも不安定な時期です。

学校という集団生活の中で、交友関係や、親や先生から怒られたなどのちょっとしたことがきっかけで、不登校や引きこもりになったり、いじめや暴力といった問題が起こることがあります。

悩みがあっても当然な年代ではありますが、ひとりで悩み、苦しみ、友人や周囲の大人に相談できないまま、誰にも打ち明けられず、「この場所から逃げたい」という気持ちから、自殺に追い込まれてしまうこともあるのかもしれない。

身近な人ができること

自殺を考えている人は、周囲にサインを発しています。若い世代に限らず、誰もが自殺に追い込まれることがないよう、身近な人のちょっとした変化に気づき、見守り、必要な時には支援の手を差し伸べましょう。