

みんなで守ろう 大切ないのち



令和3年の県内自殺者数は186人で、昨年より7人減少し、2年連続で過去最少を更新しました。しかし、男性の自殺者は減少しましたが、その数は女性の2倍以上であり、男性の自殺が多い現状が変わりはありません。また、女性の自殺者も高止まりの状態が続いています。

1人の自殺者が、周囲の少なくとも5人から10人の方がたに深刻な影響を与えられていると言われており、ご家族や身近な方に与える心理的影響は計り知れません。

3月は毎年、月別自殺者が多いため、国では自殺対策強化月間とし、県では3月1日を秋田県のいのちの日と定めています。自殺は個人の問題ではなく、社会的な問題であり、お互いに支え合うことで防ぐことができます。大切な方が悩んでいることに気づいたら、一歩踏み出して声をかけてみましょう。

◆秋田県の自殺者数(人)

令和3年12月末

	令和2年	令和3年	増減
自殺者数	193	186	-7
男	136	128	-8
女	57	58	1

※秋田県警察統計より

★自殺を防ぐために私たちができること

- 1 気づき**…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
※声かけの仕方に悩んだら「眠れてますか?」、「なんだかつらそうだけどどうしたの?」などと声をかけてあげましょう。
- 2 傾聴**…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
※まずは話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。
- 3 つなぎ**…早めに専門家に相談するよう促す
- 4 見守り**…寄り添いながらじっくりと見守る

主な相談窓口

●秋田いのちの電話 ☎018-865-4343

12時～20時30分(12月29日～1月3日を除く)

●よりそいホットライン ☎0120-279-338

24時間対応でどんな悩みにも寄り添って一緒に解決できる方法を探します。

●いのちの電話フリーダイヤル相談 ☎0120-783-556

毎日16時～21時(毎月10日8時～翌日8時)

●あきた自殺対策センター蜘蛛の糸 LINE相談 ID検索「@156uujqi」

毎週火～土曜日16時～21時(受付は20時30分まで) 対象:秋田県に在住、在勤、在学の方

	秋田なまはげの会出張相談会～暮らしの相談会～	こころの相談会
相談内容	・借金や債務のこと ・相続のこと ・年金のこと ・成年後見制度のこと など、お金や暮らしに関すること ※新型コロナウイルスの影響を受けている事業者の相談も受け付けています。	こころの健康に関すること ※来所することが難しい場合は、相談時間に電話での相談も可能です。
開催日	3月12日(土)	3月28日(月)
相談員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー	臨床心理士 濱田 拓氏
相談時間	各日とも、13時～16時(相談者1組に対し1時間程度)	
会場	保健センター	
申込方法	原則、予約制ですが、当日のお申し込みでも結構です 当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります	
◆予約・問い合わせ先 保健センター ☎83-5555		

専門の相談員がじっくりと対応します。秘密は厳守しますので、悩まず、お気軽にご相談ください。

無料相談会のお知らせ