



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

3月は自殺対策強化月間です

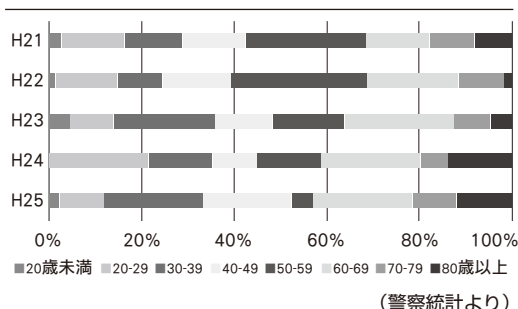
～思春期・若年者の自殺予防について～

1 年の中でも3月は例年自殺者数が多いため、国は強化月間と定め普及啓発活動に取り組んでいます。

この時期は、多くの企業の決算期で、仕事上の問題や経済的な問題を抱える人が増加し、同時に就職や転勤、進学、引越、家族や友人との別れなど生活環境の大きな変化で、ストレスを受けやすい時期に当たることも自殺者が増える要因といわれています。

室蘭保健所管内の自殺者の年齢割合を見ると、その年によつ

自殺者の年齢割合（室蘭保健所管内）



年齢別に見た死因順位

年齢層	1位	2位	3位
10～14歳	不慮の事故	悪性新生物	自殺
15～19歳	不慮の事故	自殺	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物

H25年厚生労働省「人口動態統計」より

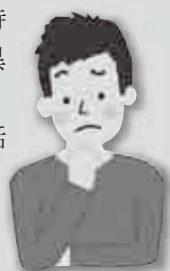
て変動はありますが、50代の年齢層では減少し、20～40代の若い世代や60代が増加傾向にあります。

全国の若い世代の死因を見ると20～34歳の各年代の第1位は自殺となっており、深刻な状況にあります。これは洞爺湖町においても例外ではなく、人口から見ると若者の自殺者が多い傾向が見られています。

そこで、今回は思春期や若年者の自殺について考えてみます。思春期は言葉によるやりとりが難しい

自殺予防や心の健康を支援する窓口・相談先

- 室蘭保健所健康推進課・健康支援係 ☎0143-24-9846
 - 洞爺湖町健康福祉センターさわやか ☎76-4006
 - こころの健康相談統一ダイヤル（内閣府） ☎0570-064-556
- 各都道府県が実施している「こころの健康相談」など、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。
- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556
- 毎月10日午前8時～翌11日午前8時まで



周囲の大人たちが子どもたちと

つながりを持ち続けることが重要！

絆と気づきが自殺予防の第一歩です

・「ウザイ」「どうでもいい」など、思っていることの全部しか言葉にしていないことがあります。ですが、短い言葉には様々な意味が込められています。

・「自分をわかってくれる人はこの世にはいない」と思う一方で、安易に理解されても満足できない傾向があります。

自殺のサイン

・「生きていてもつまらない」「生まれてこなければよかった」など自殺をほめかす言葉が聞かれる。

・食事や睡眠が乱れるなど生活パターンの変化。

・「死んではいけない」と心配している気持ちを伝えましょう。

・「自分が悪い」という考えから開放させ、今は苦しくてもいずれば良い方向に変わるんだという希望を与えましょう。

・「自殺はいけない」と一般常識を押しつけるのではなく、「死んではいけない」と心配している気持ちを伝えましょう。

・友人関係を整理したり大切なものを処分するなど、身辺整理をする。

・サインに気づいたら