

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.12

『こころのセーフティネットワーク』では、
那須烏山市と那珂川町の住民のみなさまや
関係機関が協力し合い、
自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

令和2（2020）年3月発行
こころのセーフティネットワーク事務局
（栃木県烏山健康福祉センター）
住所 那須烏山市中央 1-6-92
電話 0287-82-2231

最近の自殺の状況

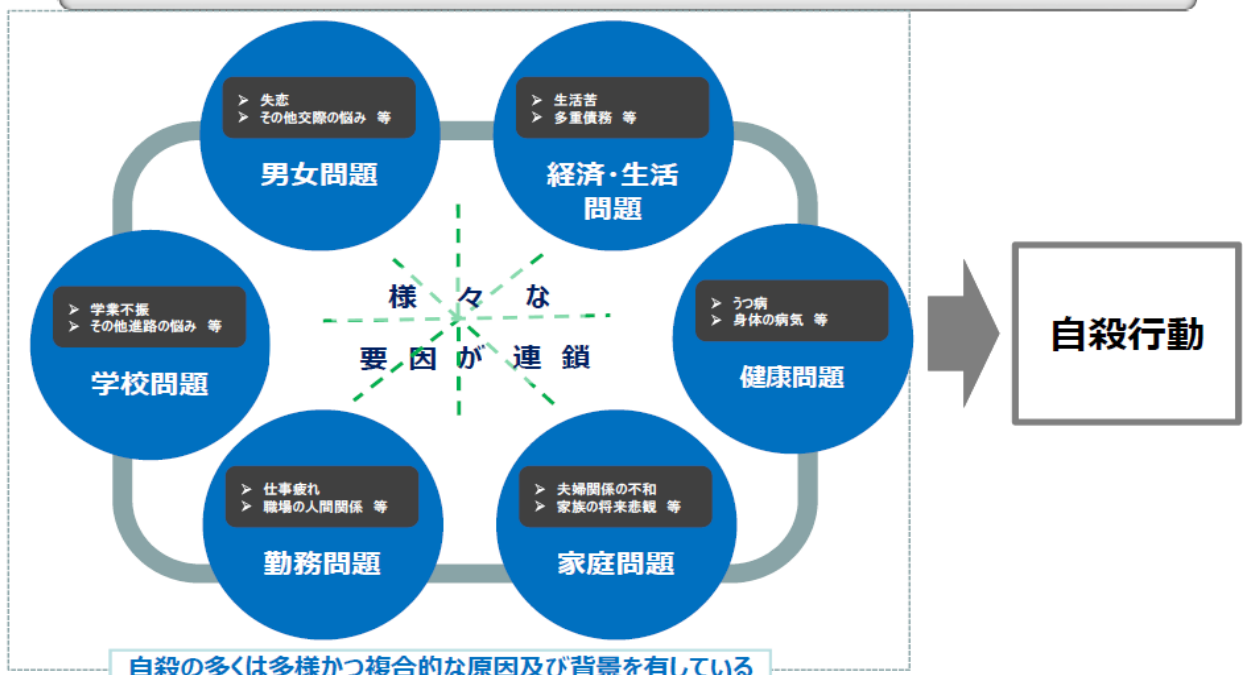
警察庁「自殺統計」（速報値）によると、令和元（2019）年の全国の自殺者数は **19,959人** であり、前年の20,840人と比較すると881人（4.2%）減少し、統計開始以来2万人を初めて下回りました。また令和元（2019）年の栃木県の自殺者数は **362人** であり、前年の368人と比較すると6人（1.6%）減少しました。

最近の自殺者数は減少傾向ではありますが、10代後半から30代までの死因の第1位が自殺である等、若者の自殺は特に深刻な状況にあります。

県の自殺対策

本県では平成30年3月に「いのち支える栃木県自殺対策計画」を策定し、「共に支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない“とちぎ”の実現を目指しています。今年度、県の取組としては「SNSを活用した相談事業」があり、県立学校（高校・付属中学校・特別支援学校）及び私立高校の生徒を対象にLINE相談を実施しています。

➤ 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
（「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等）



令和元（2019）年度こころのセーフティネットワークの活動をご紹介します。

普及啓発

○リーフレット（身近な相談窓口）・ティッシュ等配布

- ・那珂川町福祉まつり（10月）
- ・商工会における健康診断（9月、10月）
- ・南那須地区少年の主張発表会（9月）
- ・「こころを救うが、命を救う」2020年2月版の発行



○那須南病院外来の電子掲示板を利用した相談窓口PR
（自殺予防週間 9/10～9/16、自殺対策強化月間 3/1～3/31）

若者の自殺未遂者支援の充実

～事例に基づく考察と施策の方向性～

本橋 豊 氏（自殺総合対策推進センター長）

- ・自殺は個人の問題とされていたが、現在では借金やうつ、生活習慣病、教育、低所得、貧困等の経済問題と密接に関連している。
- ・自殺未遂者は自殺既遂者の10倍と言われている。
- ・20歳未満の若者の自殺は減少していない。若者の自殺率は無職者で多く、仕事や学校を辞めてしまった者のフォローが難しい。
- ・若者に対する新たな相談技法としてチャット相談（SNS相談）がある。若者では電話相談よりSNS相談の方が相談のアクセスのハードルが低い。
- ・自殺企図や自殺念慮を有する人へはTALKの原則「誠実な態度で話しかける（Tell）」「自殺についてはっきりと尋ねる（Ask）」「相手の訴えを傾聴する（Listen）」「安全を確保する（Keep safe）」で接する。

令和元（2019）年度 自殺対策ネットワーク研修会より



烏山健康福祉センターのホームページでは次の内容についてお知らせしています。

- ・これまでのこころのセーフティネットワークの活動
（No.1～No.12までのニュースレター）
- ・研修会の開催
- ・精神保健福祉クリニック（精神科医師による相談）のご案内
- ・家族教室や交流会のご案内 等

QRコードを
クリック

