

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.13

『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3（2021）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

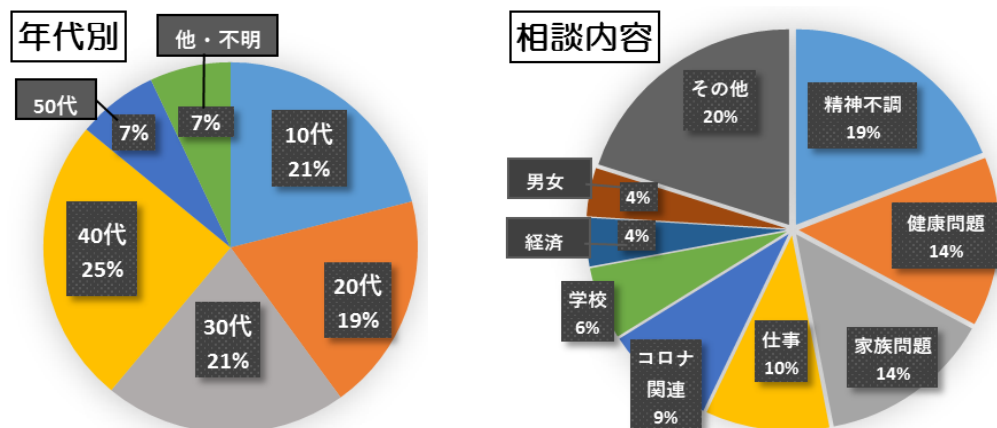
最近の自殺の状況

警察庁「自殺統計」(速報値)によると、令和2年の全国の自殺者数は **20,919** 人であり、前年の20,169人と比較すると750人(3.7%)で11年ぶりの増加となりました。一方で栃木県の自殺者数は **349** 人であり、前年の363人と比較すると14人(3.9%)で3年連続の減少となっています。令和2年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や長期休校、雇用を始めとする生活環境の変化から、女性や児童生徒の自殺数の増加が見られています。

県の自殺対策

本県では新型コロナウイルス感染症に関連したこころのケアの一環として、SNSを活用した相談事業【**こころの相談@とちぎ**】をLINEにて行っています。

今年度の実績（令和2年5月25日～令和3年2月末まで）は、LINEアカウントの友達登録者数：1,143名、相談件数：1,652件でした。下記グラフのとおり、10代から50代までの幅広い年代からの相談がありました。面接や電話による相談は抵抗があるけれどもころに不安や悩みを抱えている方などに、簡単にアクセスできるツールの1つとして利用していただけるように令和3年度も事業を継続するとともに、周知に努めていきます。



グラフ：令和2年度栃木県 SNS 相談者年代及び相談内容内訳

LINEの
友達追加は
こちらのQR
コードから



令和2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
 - ・商工会における健康診断（9月、10月）
 - ・栃木県少年の主張発表南那須地区大会（9月）
 - ・南那須地区青少年育成連絡協議会（3月）
- 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）



コロナ禍に見る自殺防止対策における大切なこと ～厚生労働省 令和2年版自殺対策白書より～

1. 新型コロナウイルス感染症の影響に関する心の相談現場から

令和元年12月以降発生した新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩み相談は途切れることなく続いています。緊急事態宣言解除後は新しい生活様式に対する不安や、学校や仕事への適応のしづらさ、そして将来の生活や仕事等に関する不安が増えていきました。罪悪感や孤独感を抱えたり、差別や偏見に基づいた言動に苦しんでいたりなど、誰にも言えずに閉じ込めた思いは、自死へとつながるSOSとなります。相談の中には、「周囲の人には言えないけれどカウンセラーになら言える」という声が多数あります。なかでもSNSを活用したチャット形式での相談は匿名で相談できるからこそ、身近な人には心配かけたくないと思う相談者でも安心して話すことができるのではないかと思います。

2. コロナ禍における若者心理と今後

今の若者たちの多くは「死にたい」という気持ちがすぐに直接、「失業」や「悩み」とつながっているわけではありません。若手人気俳優の死を見てもわかるように、周囲の人が全く気づいていなくても、ある日突然、死を選ぶという現象も見られます。彼ら自身も「自覚できない悩み、苦しみ」は、なるべく低いハードルでSOSを出す社会的な仕組みが必要です。

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.13までのニュースレター）
- ・研修会、家族教室や交流会のご案内
- ・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 等

QRコードを
クリック

