毎年 9月10日から16日は

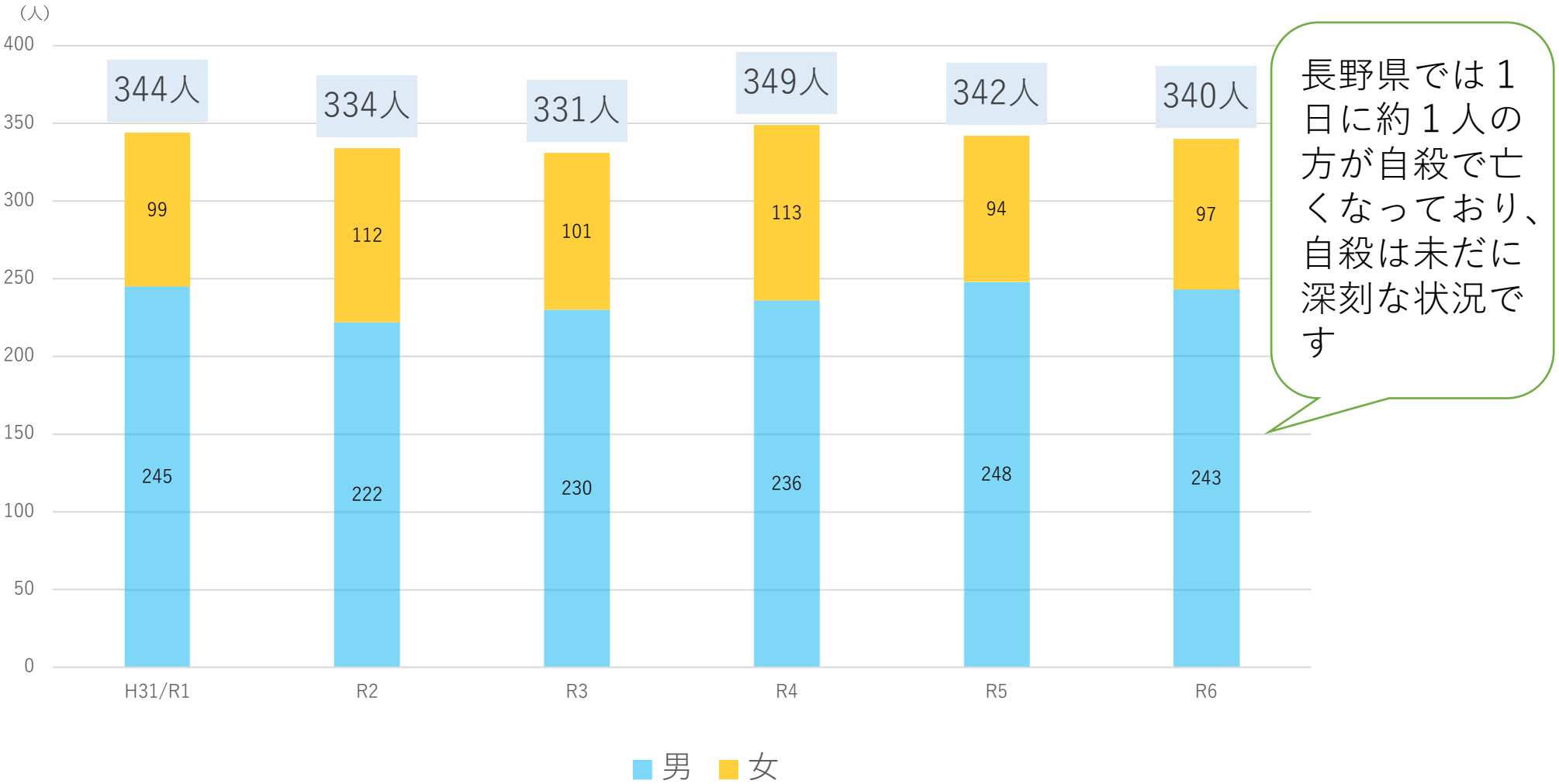
自殺予防週間 です

我が国で自殺予防週間が始まったのは2007年です。自殺対策基本法に基づき策定された自殺総合対策大綱において、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間を「自殺予防週間」とすることが定められました。

その後、自殺対策基本法が改正された際、「国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため」に、「自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける」ことになりました。

自殺予防週間は、我が国の自殺対策を後押しする役割を担っています。

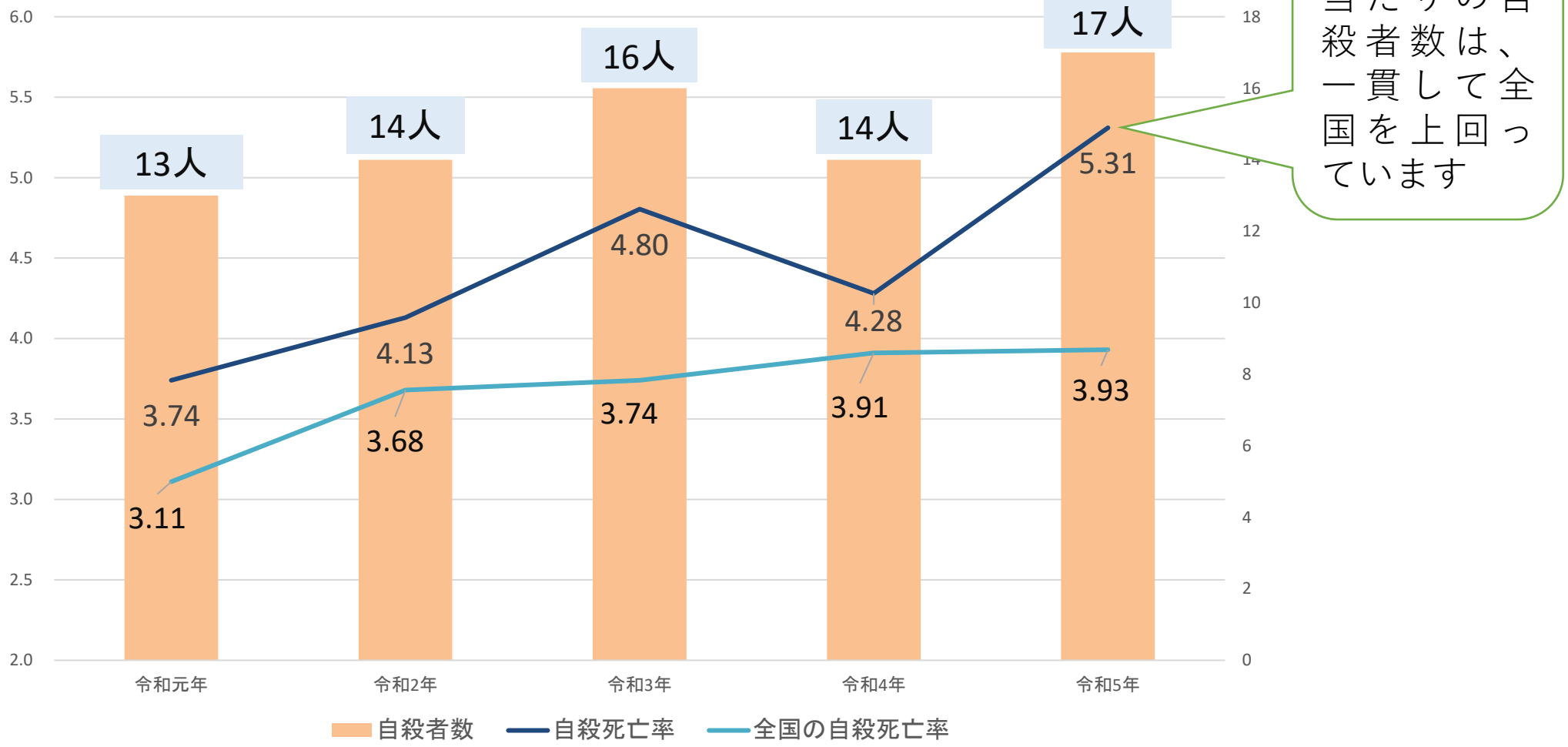
長野県の自殺の現状



長野県では１日に約１人の方が自殺で亡くなっており、自殺は未だに深刻な状況です

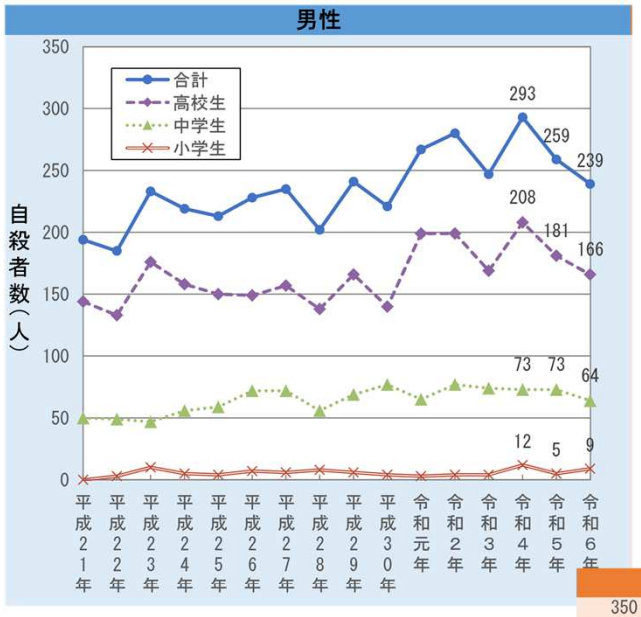
厚生労働省　地域における自殺の基礎資料（住居地・自殺日ベース）より

長野県の自殺の現状（20歳未満）

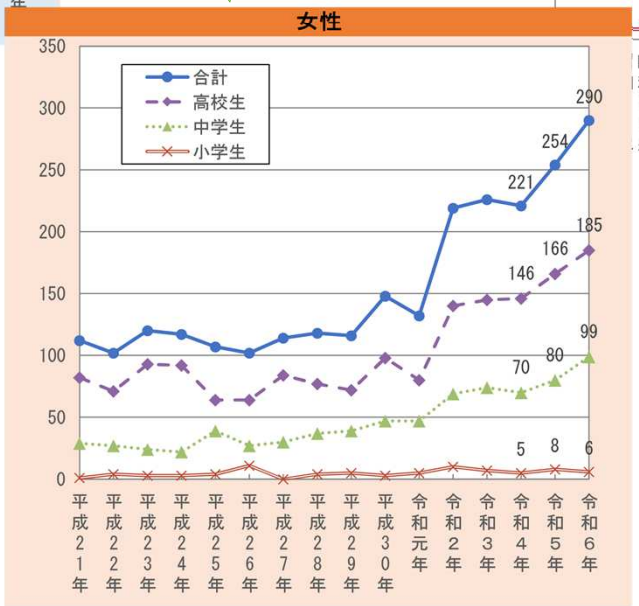


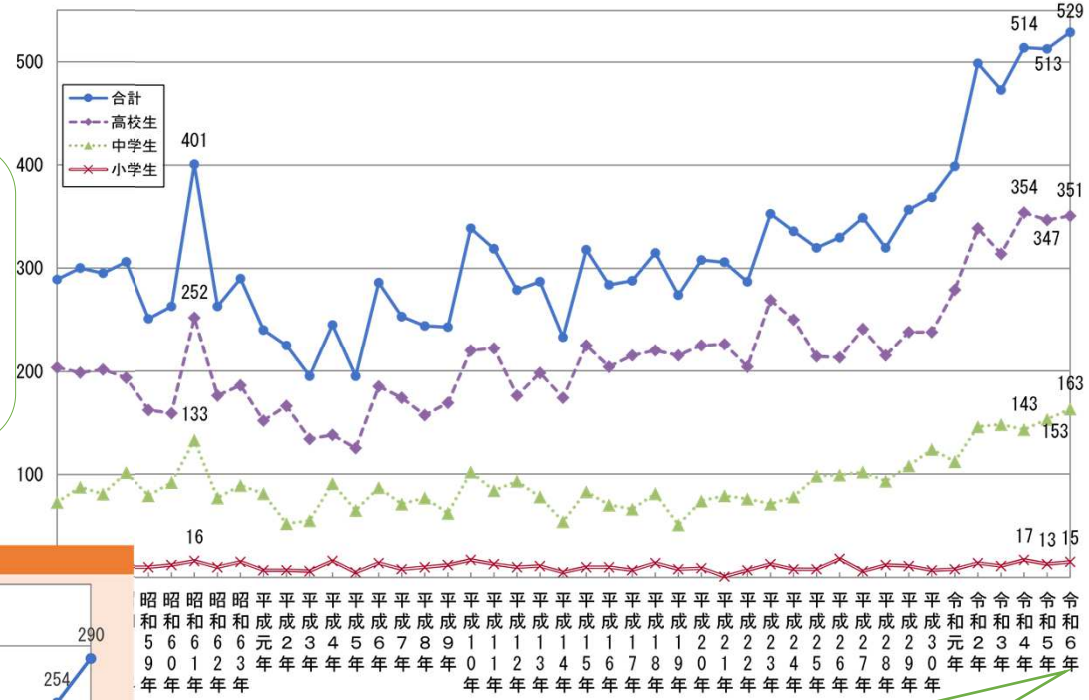
自殺者数：人口動態統計（厚生労働省）
20歳未満人口：各年10月1日現在人口推計（総務省）

全国での自殺の現状（小中高生）



男子小中高生が減少傾向にある中、女子小中高生では著しく増えています





全国における小中高生の自殺者は、令和６年に529人となり、過去最多になってしまいました

「令和6年中における自殺の状況」より
（厚生労働省・警察庁）

小中高生の自殺を減らすために

ご自身でできること

気持ちを聴いてくれる人がいるから、相談は一つの方法

・信頼できる大人に巡り合えるまで、「話を聞いてほしい」気持ちを最低３人まで打ち明け続ける

つらくて見えていないだけ、道はある

・自分をいたわる
・自分なりに気持ちを落ち着かせる方法を持つ
・こころを落ち着けるためのWebサイトを利用する

生きるためには「逃げる」ことも必要

・つらいことを我慢して追い詰められる前に、逃げるという選択肢があります

小中高生の自殺を減らすために

ご家庭でできること

小さなサインに気づく目を ご家庭でも

・意識していなくても、言葉や行動などでSOSのサインを発信していることが多いので、その小さなサインに気づいてあげて

「心配してるよ」が、心をひらくきっかけに

・小さなサインに気づいたら、まずは声をかけて「心配している」というメッセージを伝えることから始めて

ひとりで悩まず、周りを頼る

・課題を一緒に整理し、学校・市町村・医療機関など、周りの支援者を頼りましょう

そばにいる安心、温かな見守りを

・すぐに解決しなくても、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう

小中高生の自殺を減らすために

教育現場・県が行っていること

「SOSの出し方に関する教育」を実施

・「生きることの促進要因(自殺の保護要因)」を増やし、子どもたちに支援策やSOSの受け皿があることを知ってもらう

第４次長野県自殺対策推進計画

・「子どもへの自殺対策強化」を重点施策として、子どもの自殺ゼロを目指しています

自死遺族等交流会を開催

・「あすなろの会」、「こもれびに集う」を開催しています

「子どもの自殺危機対応チーム」を設置

・自殺のリスクが高い子どもやその家庭を支援している機関のサポートをしています

小中高生の自殺を減らすために

教育現場・県が行っていること

ゲートキーパー養成研修を実施

気づき → 身近な人の変化に気づいて、声をかける

傾聴 → 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ → 早めに専門家に相談するよう促す

見守り → 寄り添いながら、じっくり見守る

ゲートキーパーとは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、見守りや、必要に応じて、専門機関へつなぐ役割が期待される人です。