

## 自殺予防について



愛知県の自殺者は、2011年をピークに2014年以降、年々減少しているものの、毎年1,000名以上の方が自ら命を絶たれています。また、2020年の新型コロナウイルス感染症拡大による社会情勢の変化により、全国的に自殺者が増加し、本県も2020年より2年連続増加しております。

悩みを抱えたときや悩んでいる人に気づいたときには、1人で悩まずに相談することが大切です。

中部9県1市では、**自殺予防統一標語**を選定し、共同で自殺予防を呼びかけています。

### 「 支え合う 温かい手が <sup>そば</sup>すぐ側に 」

#### <自殺に対する基本認識>

##### ◆ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死

- ・ 自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれていった末の死であるといえます。
- ・ 自殺者の多くは、自殺の直前に抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症していたりと、正常な判断ができない状態となっていることが明らかになっています。

##### ◆ 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的問題

- ・ 様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備等社会的な取組により、解決が可能です。

また、健康問題や家族問題等の要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより解決できる場合もあります。

◆ 自殺を考えている人はサインを発していることが多い

- ・ 自殺を考えている人は、不眠、原因不明の体調不良など、自殺の危険を示す何らかのサインを発していることが多いと言われています。普段から県民一人ひとりが、自ら心の不調や身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、必要な支援につなげるなど適切に対処できるようにすることが必要です。

愛知県では、自殺総合対策サイト（下記URL参照）を開設し、各種相談窓口・あいち自殺対策総合計画等、紙面の都合上紹介できなかった情報提供を行っていますので、福祉ガイドブックとあわせてご利用ください。

なお、各種相談窓口については、本紙108～115ページでも掲載しています。

自殺総合対策サイト：

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/jisatsusogotaisaku.html>

◆ 愛知県の自殺者数の推移(1997年～2021年)

