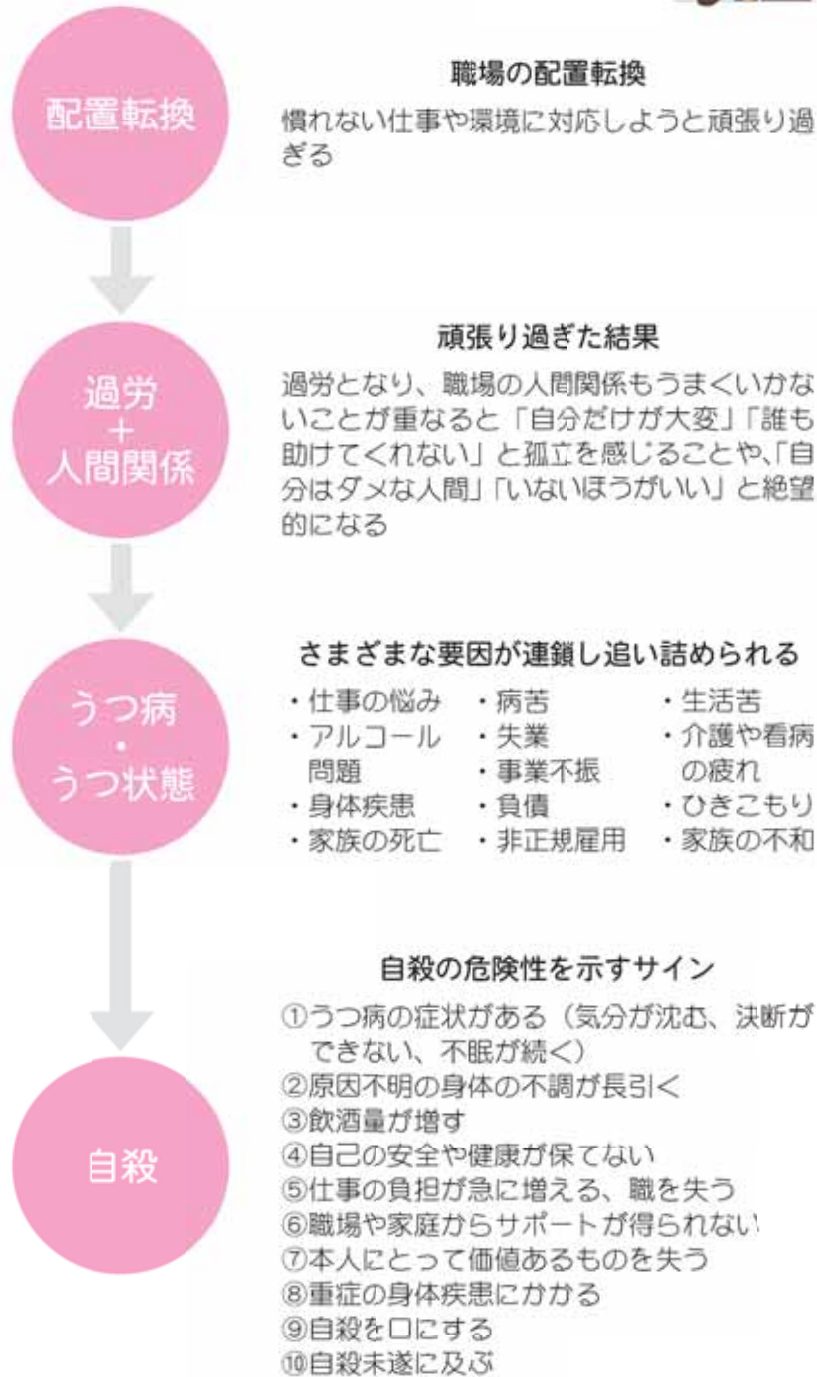


どのようにして追い詰められてしま
うのか？（労働者の事例）



加わることで、「追い詰められた状態」になり、正常な判断ができなくなることで自殺につながります。

追い詰められる前に、周囲が声を掛け、悩みを聞き、解決に向けて専門家につなぐことができれば状況は変わってきます。

おかしいなと思ったら、勇気を出してひと声掛けてください。

自殺を考えている人は「死にたい」と考えながら、心の中では「生きたい」という気持ちが必要です。

その間で激しく揺れ動き、さまざまなサインを出している

ることが多く、そのサインを見逃さないことが大切です。

命の門番「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞き、気持ちを受

け止め、必要に応じて適切な相談機関につなげ、見守る人（命の門番）のことです。

市では市職員や地域団体向けにゲートキーパー養成講座を開催し、現在613人が自殺予防の役割を担っています。

みんなで命の門番として手を差し伸べ、専門家につなぎ

「追い詰められた状態」を改善できれば、かけがえのない「いのち」を守ることができ



みんなで守ろう

かけがえのないいのち

「9月10日 世界自殺予防デー」・「9月10日～16日 自殺予防週間」

牧之原市の状況

平成27年の市の自殺者数は7人。平成21年から26年の平均13.4人を下回りました。

自殺者の傾向としては、男性は30歳から50歳の働き盛り世代、女性では70歳以上の高齢期で多い状況です。

市では、自殺者数ゼロに向けて、第2次牧之原市健康増

進計画に「身近な人のこころの問題に気づき、適切な対応ができる人を増やします」と目標を定め（右表）、取り組みを進めています。

追い詰められる原因

人はどのようにして追い詰められてしまうのか、労働者における「職場の配置転換」

を例（7ページ）に考えてみます。

労働者が職場の配置転換により、慣れない仕事を頑張り過ぎることで「過労」になり、「人間関係」もうまくいかな

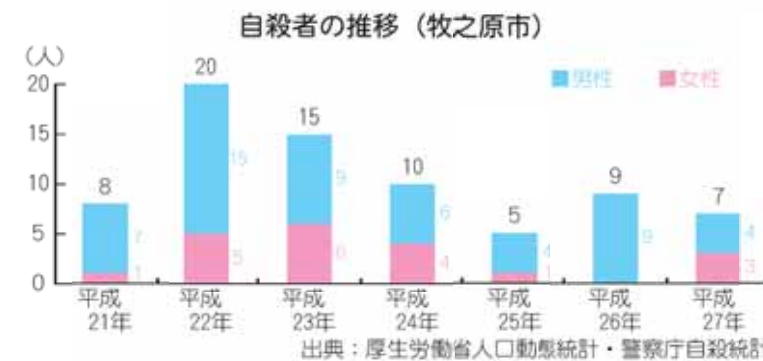
「いのち」を守ることができ

さらに、家族や私生活のことなど、さまざまな要因が次々に連鎖し、新たな問題が

平成27年の自殺者数（全国）は約2万4千人。平成21年以降3万人を下回りましたが、毎年多くの方が自ら命を絶っています。県では、毎日1.8人が自殺で亡くなっており、その数は交通事故死亡者の約3.6倍です。

自殺は、何らかの問題や悩みによる「追い詰められた末の死」と言われています。あなたの小さな気づきや行動が、かけがえのない命を救うことにつながります。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎0024



第2次健康増進計画の目標値

項目	現状値 (平成25年度)	目標値 (平成31年度)	数値の出典
自殺による死亡者数の減少	61人 (平成19年～23年)	0人に近づける (平成24年～28年)	人口動態統計
悩みを相談することが恥ずかしいと思う人の割合の減少	男性	21.0%	健康と食育に関するアンケート調査
	女性	14.3%	
ゲートキーパー養成講座受講終了者数の増加	390人	800人	健康推進課



ゲートキーパー養成講座

皆さんの地域や職場、所属団体などで講座を開きませんか？

[研修内容] 自殺の現状と背景、自殺を考えている人の心理やサイン、ゲートキーパーの役割・対応方法

[研修時間] 60分～90分（夜間開催も相談可）

[問い合わせ] 健康推進課 ☎0024