



# 悩みを抱える人を支えられる人になりませんか 心のSOSを聴くために

9月10日の「世界自殺予防デー」から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。自殺は悩みが複雑に絡まった末に起きるといわれています。自殺の実態を知るとともに、悩みを抱える人に寄り添うためには、どのようなことが大切なのかお伝えします。

問い合わせ 健康推進課 坂見佳香 ☎ (23) 0024

## 牧之原市の状況

本市の自殺死亡率は、平成29年は県内ワースト2位と高い状況でしたが、国や県、市町村を中心に自殺対策に取り組んできた成果もあり、令和に入ってから県内の平均を下回っていました。しかし、今年は4月の時点で既に昨年の3倍となる6人が亡くなっています(グラフ)。

## 自殺に向かう心理

「自殺は本人が決めたもの」と思う人もいるかもしれませんが、実際には自殺の危機要因イメージ(図1)のように、多くの人がさまざまな悩みの中で死ぬしかないと思いつめて行動を起こすことが多い状況です。一方で、話をすることで「死ぬしかない」と思っている気持ちがほぐれ、「違う方法

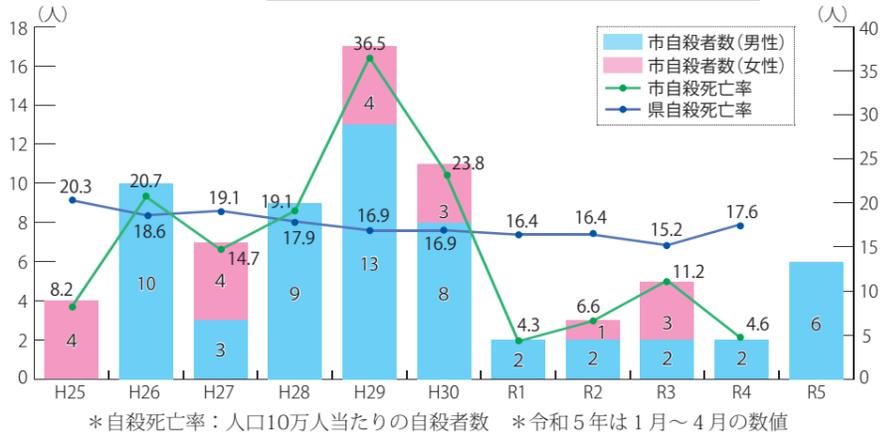
もあるんだ」と気付ける場合もあります。

## 自殺についての意識調査

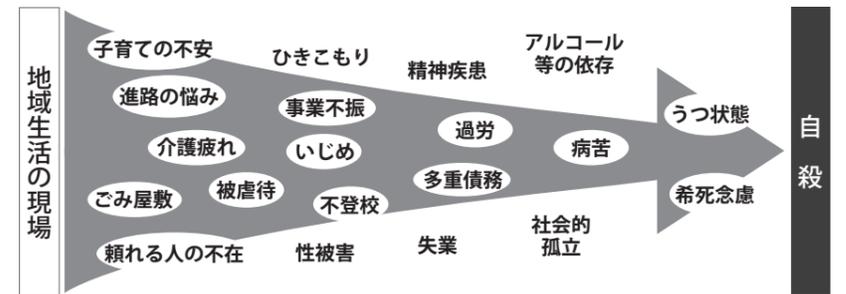
令和3年に厚生労働省が行った「自殺対策に関する意識調査」では、「今までに本気で自殺したいと思ったことがありますか」という問いに対して「自殺したいと思ったことがある」と答えた人が27.2%おり、その中で実際に「自殺未遂をしたことがある」と答えた人は13.3%いました。

一方で、最近1年以内に自殺を考えた人に「どのようにして自殺を思いとどまったか」と聞いた問いでは、「家族や恋人が悲しむと考えた」を選んだ人の割合が40.3%で第1位でした。この調査結果からも、人とのつながりがあったことで、自殺を思いとどまることができたということが分かります。

【グラフ1】本市と県の自殺死亡者数・死亡率の推移



【図1】自殺の危機要因イメージ [厚生労働省資料改変]



●社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。  
●複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因(問題)が連鎖の中で自殺が起きている」とする調査(※)もある。  
※自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)

## 悩みを抱える人に寄り添うために

人とのつながりに大切な会話は「話す」「聞く」で成り立っています。この「聞く」は、「聞く」と「聴く」の2種類(表1)があります。普段、家族や近所の人、職場の人とのあいさつや日常会話などの話は「聞く」です。人の話をじっくり聴くときは、心も耳も傾けて「聴く」になります。

悩みを聴いてもらうことは、悩み自体は解決しなくても、「気持ちを分かってくれた」「気持ちが整理できた」など、気持ちが軽くなります。そして、悩みの見え方が変わったり改善する方法が見つかったりするきっかけになることもあります。

## 周囲にSOSを出せる自分になる

「聞く」力を付けるためには、自分のことを知ってもらうための「聞いてもらう」ことが初めのステップになります。自分自身が感じていることや思いを周りに「聞いてもらう」ことで会話が始まり、つながりができます。当然、会話の中では相手の話を聞きます。

そのきっかけの言葉として、「ちょっと聞いて」と自分の話を聞いてもらうことから始めてみませんか。そこから始まった周囲との関わりの中で、いつもより元気がないことに気付く、「何かあった?」など声をかけることもできるかもしれません。

## SOSをキャッチできる「ゲートキーパー」

心でしっかり聴く力も大切ですが、SOSに気付く力も大切です。市では地域や会社などを対象に「ゲートキーパー養成講座」を行っています。ゲートキーパーとは悩んでいる人に「気付き」「声をかけ、話を聴いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。周囲の人の言葉を聞いて変化に気付くポイントや、その後の接し方などについて紹介しています。受講

ゲートキーパー養成講座の様子



に関心がある人は、健康推進課(☎(23)0024)へご連絡ください。

## ■専門家に相談してみる

誰かに悩みを聴いてもらいたくても、周りの人には相談しづらく感じることもあるかもしれません。市では、「こころとねむりの健康相談」として専門職が悩みを聴く場を設けています。また、悩みに応じた「相談先一覧」を作成しています。周りに「実は…」と言いつけにくい人は検索してみてください。詳細は、右の二次元コードから検索できます。

各種相談  
窓口一覧(市)

若者向けメール・  
LINE相談(静岡県)

SNSなどで相談  
できる団体一覧  
(厚生労働省)

▶こころとねむりの相談チラシ