

ひとりで悩まず、まずはご相談ください。



若者の就労や自立に向けての悩み

とくしま地域若者サポートステーション ☎088-602-0553
あわ地域若者サポートステーション ☎088-637-7553

思春期・青年期の悩み、心配ごと

青少年こころの電話相談 ☎088-625-6165
(13:00~17:00/月・火・木・金・土) ※年末年始を除く

心の悩み・不安、精神疾患の治療に関すること

- 精神保健福祉センター ☎088-602-8911
- 徳島保健所 ☎088-602-8905
- 吉野川保健所 ☎0883-24-1114
- 阿南保健所 ☎0884-28-9878
- 美波保健所 ☎0884-74-7373
- 美馬保健所 ☎0883-52-1018
- 三好保健所 ☎0883-72-1123

いじめ等の悩み

24時間いじめ相談ダイヤル ☎0570-0-78310
チャイルドライン ☎0120-99-7777
(通話料無料16:00~21:00/毎週月~土) ※18歳までの子どもがかける電話です。

NPO法人Approach For Life Saver

メールによる相談を受け付けています。
ホームページの相談フォームに入力してください。

ホームページ <http://www.afls.jp/>

アプローチ会	検索
--------	----

いのちの希望(旧 徳島いのちの電話)

「いのちの希望」は、様々な問題を抱えながら誰にも相談できず、一人で悩んでいる方のための、民間ボランティアによる相談電話です。

- 本部(徳島) ☎088-623-0444 (24時間受付中)
- 県南(阿南) ☎0884-23-4440 (18:00~21:00)
- 県西(三好) ☎0883-76-0444 (18:00~21:00/月~金)
- 県央(阿波) ☎088-696-4443 (14:00~18:00/月~金)
- メール相談 <http://www.inochinokibou.or.jp/>

自殺予防のために

～悩みを抱えている方のために～

あなたも

ゲートキーパー宣言!

命の門番になるのは、みんなです。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

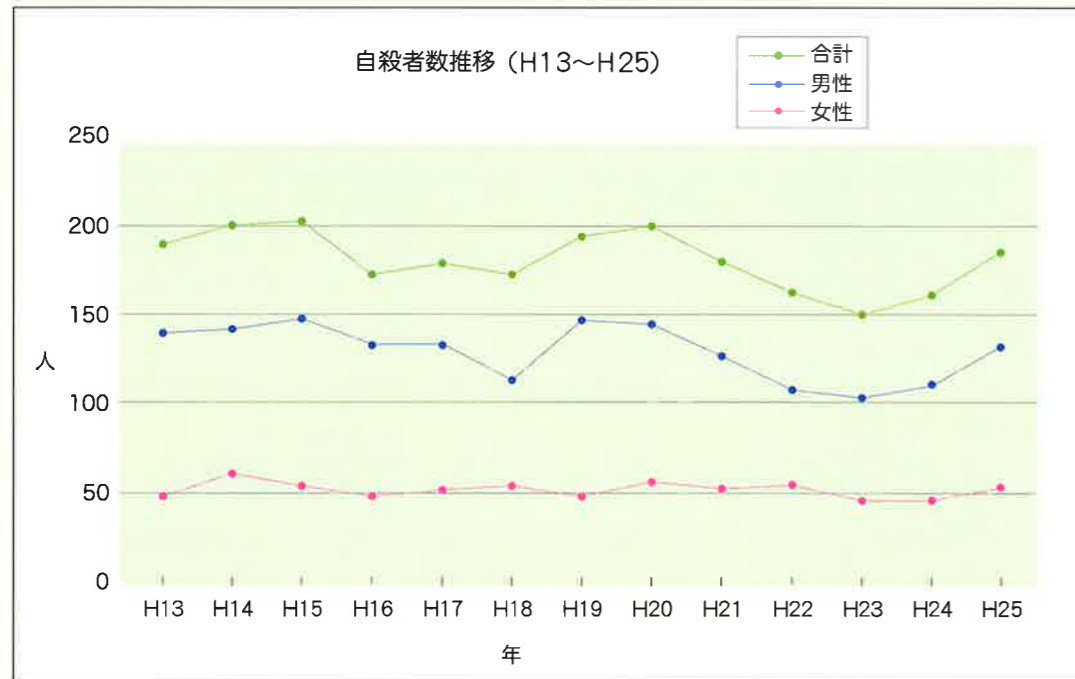
全国の自殺者数は平成24年に15年ぶりに3万人を下回ったものの、依然として多くの人が自殺している現実があります。自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、その多くは様々な要因が複雑に関係して、こころや体に不調をきたして起こる「追い込まれた末の死」です。また自殺は、その人だけの問題にとどまらず、家族や友人など、周囲の人たちの生活や心に大きな傷をもたらします。自殺は決して一人の問題ではなく、みんなで取り組む必要がある「大きな社会問題」です。

徳島県

〈平成27年1月〉

お問合せ：保健福祉政策課 tel.088-621-2179

徳島県の自殺者の現状



【資料】徳島県警察本部

自殺の原因・動機

順位	原因・動機	自殺者数(人)
1	健康問題	489
2	経済・生活問題	191
3	家庭問題	170
4	勤務問題	81
5	男女問題	45
6	その他	49
7	学校問題	13

※原因・動機別の自殺者数については、自殺者1人につき最大3つまで複数回答が可能となっているため、重複計上されており、実数より多く集計されている。

※数値については、平成19年～平成25年の合算

※〔資料〕徳島県警察本部

★徳島県内の自殺者数は、平成21年以降、減少傾向にありましたが、平成24年、25年と2年連続で増加し、平成25年は183人も大切な命が失われました。

★自殺された方には、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」など、様々な動機がありますが、その中でうつ病になっている方も多くいます。

★うつ病は、誰でもかかる可能性があります。早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。

自殺のサイン

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらサインを発していることが多くあります。このサインに気付いたときは、専門家の相談を受けるようすすめてあげてください。

自殺予防の10か条

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の恐れが高まっています。

- ① うつ病の症状（不眠、気分が沈む、自分を責める、意欲の低下など）がある
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 飲酒の量が増える
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家族からのサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの（地位、家族、財産など）を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

死にたいと打ち明けられたら…

- 話をそらしたり、一方的に話さず、本人の話に耳を傾けましょう。
- つらい状況に共感を示し、感情を理解し受けとめてください。
- 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押しつけたりすることは避けましょう。
- 「自殺をしない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。
- 不眠や食欲の低下、気持ちの落ち込みなどの症状は、治療で良くなることを伝えましょう。
- 十分に訴えを聴いたうえで、専門家に相談するよう勧めましょう。

