

# 9月は自殺対策推進月間 地域全体でゲートキーパーに

クロスアップ振興局

県糸魚川地域振興局からのお知らせ

## 糸魚川 振興局 だより

〒941-0052 糸魚川市南押上1-15-1  
Tel 025・553・1843  
Fax 025・552・9944  
E-mail ngt112010@pref.niigata.lg.jp  
URL https://www.pref.niigata.lg.jp/site/itoigawa/

■新潟県の自殺の現状  
令和5年の人口動態統計(概数)によると、新潟県の自殺者数は404人で、前年の414人より10人減少しました。人口10万人あたりの自殺死亡率は19.2で、全国ワースト7位です。自殺者数は長期的に見て減少傾向にありますが、毎年400人以上の方が自殺で亡くなっています。

また、平成25年〜令和4年の10年間を見ると、平均自殺死亡率は新潟県が20.8、糸魚川市が19.8とほぼ同じ水準となっており、県全体の傾向と同様に、糸魚川市も自殺者数の割合が高いことがうかがえます。

そこで、新潟県では9月を「新潟県自殺対策推進月間」として、

市町村、民間活動団体等と連携し、自殺対策事業を集中的に実施し、自殺者の減少を目指しています。

■自殺は防ぐことができる  
自殺は、人間関係、仕事、子育て・介護、健康問題、経済的問題など、いろいろな要因が複雑に絡み合い、追い込まれた結果起こるものであるといわれています。しかし、一見個人の問題であっても、専門機関への相談や適切な治療等、社会的な支援により解決できることがあります。

自殺に至る要因を一つでも減らすことが大切です。一人で抱え込まずに、相談機関や身近な人に相談してください。

■あなたもゲートキーパーになりませんか  
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、必要

「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。

<p><b>気づき・声かけ</b></p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p>	<p><b>傾聴</b></p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p>	<p><b>つなぎ</b></p> <p>早めに専門家に相談するように促す</p>	<p><b>見守り</b></p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
--	--	---	--

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

な支援につなげ、見守る人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけ合うことで、周りの人の不安や悩みを少しでも和らげることが出来るかもしれません。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

地域全体で自殺予防に取り組み、大切な命をみんなで守りましょう。

■相談窓口のご案内

電話相談  
○新潟県こころの相談ダイヤル(毎日24時間対応)  
☎0570・783・025  
○上越地域のちどころの支援センター  
☎025・524・7700(平日午前8時30分〜午後5時15分)  
○糸魚川地域振興局健康福祉部 地域保健課  
☎025・553・1936  
(平日午前8時30分〜午後5時15分)  
○糸魚川市健康増進課  
☎025・5

52・1511 (平日午前8時30分〜午後5時15分)

■相談会  
■精神科医によるこころの健康相談会  
精神科の医師に直接相談ができます。日程についてはお問い合わせください。相談は無料です。(※要予約)  
▽申し込み・問い合わせ先  
糸魚川市健康増進課  
☎025・552・1511

■夕方版こころの健康相談会  
こころの健康に関する、ご自身やご家族の心配事について相談ができます。精神保健福祉相談員が対応します。要予約、相談は無料です。  
▽日程  
毎月第3水曜日 午後5時〜同7時まで  
▽申し込み・問い合わせ先  
糸魚川地域振興局健康福祉部 地域保健課  
☎025・553・1936

