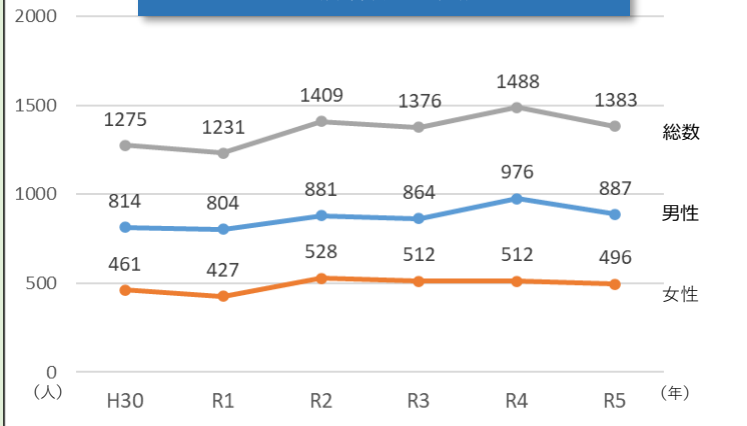


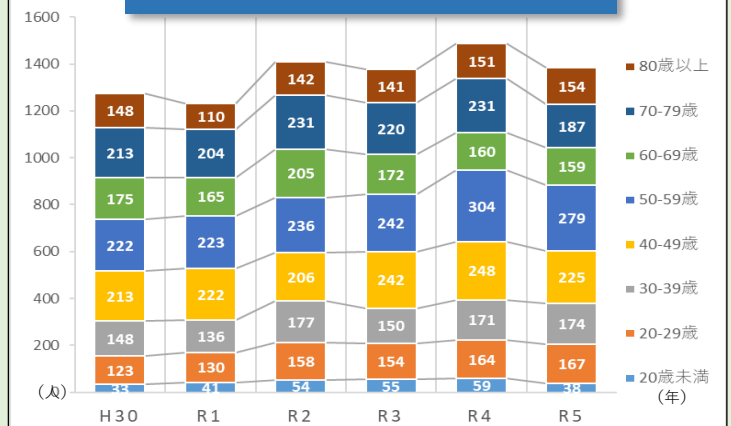
＜大阪府の自殺の状況＞

- ・令和5年の自殺者数は前年より減少したものの高止まりとなっており、1日に約4人が亡くなっている状況です。
- ・年齢別では50歳代が最も多く、次いで40歳代となっています。また、近年30歳以下の若年層の自殺者数が増加傾向です。

自殺者数の推移



年齢階級別自殺者数の推移



出典：地域における自殺の基礎資料

自殺につながるサインや状況

「死にたい」と考えている人は、悩みを抱えながら何らかのサインを発していることが多くあります。

- ☐ 過去に自殺企図・自傷歴がある
- ☐ 喪失体験（身近な人との死別など）
- ☐ 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- ☐ 職業問題・経済問題・生活問題（失業、リストラ、長時間労働、多重債務、生活苦、生活上のストレスなど）
- ☐ 精神疾患・身体疾患の罹患及びそれらに対する悩み（うつ病や身体疾患での病苦など）
- ☐ ソーシャルサポートへの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- ☐ 自殺企図手段への容易なアクセス（危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境にあること）
- ☐ 望ましくない対処行動（飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど）
- ☐ 自殺につながりやすい心理状況（自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、あきらめ、不信感）

様々な相談に来る方の背景には、死にたい気持ちがあるかもしれません。

自殺の多くは、病気や障がい、痛みなどの健康問題、失業や倒産、多重債務などの経済・生活問題、家庭や職場、学校の問題など、様々な要因が複雑に絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

◎自殺につながるサインや状況のある人に「声かけ」、「つなぎ」をお願いします。

声かけ

「悩みや不安を抱えていませんか？」

- ・「眠れてますか」「辛そうだけど、良かったら話してください。」などの声かけ。
- ・心配していることを伝える。
- ・悩みを真剣な態度で受けとめる。
- ・「話してくれてありがとうございます。」「大変でしたね。」など労いの気持ちを言葉にして伝える。
- ・本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の感情を否定せずに対応する。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- ・丁寧に情報提供する。
- ・必要があれば一緒に窓口へ同行する。
- ・つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝える。

こころの相談窓口
などの各種相談窓口

