

気づいて

いのちの

大切さ



奥多摩町福祉保健課

令和5年3月

→ ひとつごとではない

# 自殺の実態

令和4年中の自殺者は**21,584名**（警察庁のまとめ速報値）  
奥多摩町の人口の**約4.6倍**の方が自ら命を絶たれています。  
（令和5年2月1日現在）

## 奥多摩町の自殺の現状（平成31年～令和3年の3年間）

奥多摩町の 町民の自殺	平成31年(令和1年) なし	令和2年 1名	令和3年 2名
----------------	-------------------	------------	------------

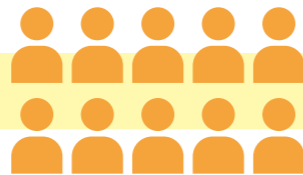
奥多摩町の 町内での自殺	平成31年(令和1年) なし	令和2年 15名	令和3年 26名
-----------------	-------------------	-------------	-------------

（来町者も含みます）

※厚生労働省による「地域における自殺の基礎資料(平成31～令和3年の確定数)」を掲載しています。

さらに

一人の  
自殺者の  
背景には



10倍の  
自殺未遂者が  
いるといわれて  
います。

## コロナ禍の中で自殺者急増！

コロナ禍の自制生活の中で、人との交流が減り、孤立を感じる方が増加したことが考えられます。孤立は気持ちの落ち込みを招きます。人とのつながりは、ストレスを軽くし、ストレスへの抵抗力を増強します。感染対策をとりながら、積極的に人とのつながりを持ちましょう。

### 町内の 皆様の 標語

- ★ みんなの笑顔で 声かけて 一つの命を 守ろうよ
- ★ “大丈夫” そのいたわりが 心のなやみを 楽にする
- ★ 「どうしたの」？ よりそい一緒に 笑って話聴き
- ★ 誰もが悩みをかかえ生きている さあ頑張ろう 明るい未来が待っている
- ★ 沈む心に 勇気を出せば 庭のコスモス笑ってる

- ★ 気力が無い！ やる気が無い！ 福祉の声掛け生き返る！
- ★ 一歩歩けば 笑顔で話せる 友がいた
- ★ 唯一無二 あなたの存在 その笑顔
- ★ こえだそう 手助けあるよ まわりから
- ★ ひとりじゃない 必ずだれか みているよ

- ★ わかって、声にできないこと
- ★ 何か困っていませんか？
- ★ ここにいていいよ ほっといてあげるよ
- ★ 戦うことって、勇気なの？
- ★ 声かけで つながる心 広がる輪

## 自殺を防ぐためにできること。



### 周囲の支えによって予防できる自殺もあります

#### 気づく

周囲の人の心や体の変化(言動・表情・態度)に耳を傾けましょう。



#### 話を聴く

じっくり傾聴してください。真剣に相手のペースで共感しながら、責めたり、話をそらしたりしないでつらい気持ちを聴いてください。



#### つなげる

相談対応機関(裏面参照)へ相談してみましょう。



#### 見守る

やさしく・あせらず・あたたかく本人を見守り、支えましょう。



#### ご自身の心と体の声に耳を傾けて

- 気持ちの落ち込み
- いつも悲しい
- 物事を悪いほうにしか考えられない
- 疲れているのに眠れない
- 悩みを抱えて苦しい

#### 信頼できる誰かに相談してみましょう

話しをすることで、ほっとして気持ちが楽になったり、悩みや問題解決の糸口が見つかったりすることもあります。

# つなげる・相談できる 窓口があります

皆さんの勇気ある通報や情報提供で救われた命もあります

## 緊急時の相談・連絡

気になる人がいる！すぐに保護が必要かもしれない！

近くの交番・駐在所  
お電話の場合 110番

青梅警察署 **0428 (22) 0110**

抱え込まずに、まずは話してみませんか？

## 町の身近な相談窓口

### 奥多摩町福祉保健課

**TEL 0428-83-2777**

平日8:30~17:15

専門職や担当職員が電話・訪問・面接にて相談に対応します。  
子育て・介護・健康相談・心の健康・生活支援（生活保護・福祉など）・  
虐待・DVなどの相談どこに相談したらよいかわからない相談もこちらに  
どうぞ。対応可能な窓口につながります。

### こころといのちのホットライン

**TEL 0570-087478**

12:00~翌朝5:30(年中無休)

生きるのがつらいと感じた時の悩み相談

### 法テラス多摩

**TEL 0570-078305**

平日9:00~17:00

借金などの法律的な解決方法のご相談

※携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です

### 東京いのちの電話

**TEL 03-3264-4343**

24時間365日無休

養成研修を受けたボランティアの相談員が電話相談に対応します