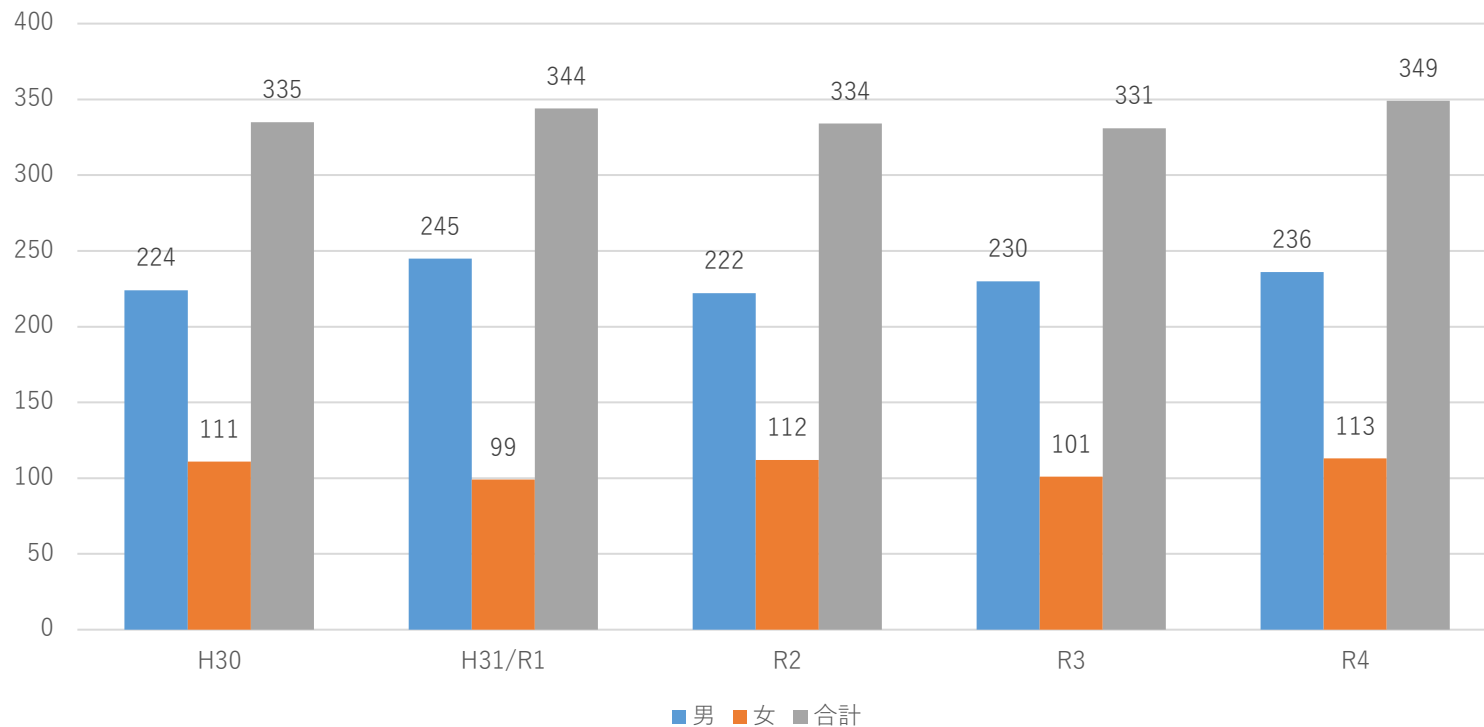


長野県の自殺の現状について

長野県の自殺者数の推移（5年間）



（自殺の統計：地域における自殺の基礎資料の「自殺日・住居地」（厚生労働省）



自殺の基本認識

①自殺はその多くが追い込まれた末の死

自殺は、「個人の自由な意思」と思われがちですが、実際は様々な要因や性格傾向が複雑に関係していると言われてしています。心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなり、特にうつ病の場合には、生きていても役に立たないという役割喪失感や過剰な負担感から危機的な状況に追い込まれてしまいます。

②自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題

自殺はその多くが関りや支援、様々な施策によって避けることができる死ということが、今や世界の共通認識となりつつあります。

③自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い

死にたいと考えている人は、一方で「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。不眠、原因不明の体調不良など、自殺の危険を示すサインを発していることが多いです。



自殺についての誤解

自殺は弱い人が
すること

死ぬと言う人ほど
死なないものだ

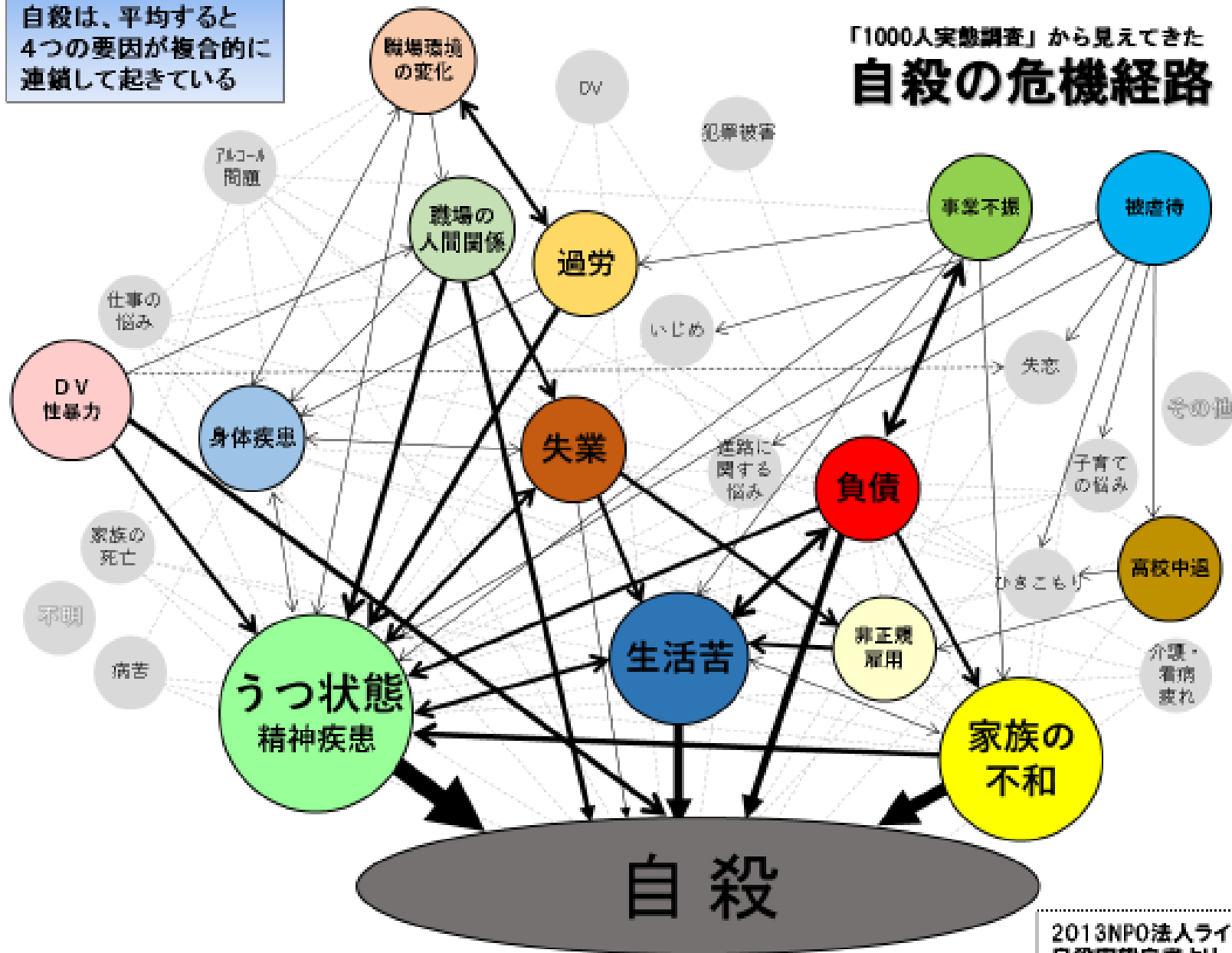
自殺をする人は冷静に
死を選び、死ぬと完全に
決めている

自殺は何の前触れもなく
起こり、予防などできない

自殺未遂をする人は
元々死ぬ気はなかった

自殺は、平均すると
4つの要因が複合的に
連鎖して起きている

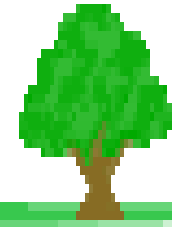
「1000人実態調査」から見てきた 自殺の危機経路



2013NPO法人ライフリンク
自殺実態白書より

自殺の原因には、心身の健康などの1つの要因だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめなどの様々な社会要因が複雑に絡み合っていることが知られています。平均すると、4つの要因が連鎖する中で自殺が起きているとする調査もあります。

第4次長野県自殺対策推進計画

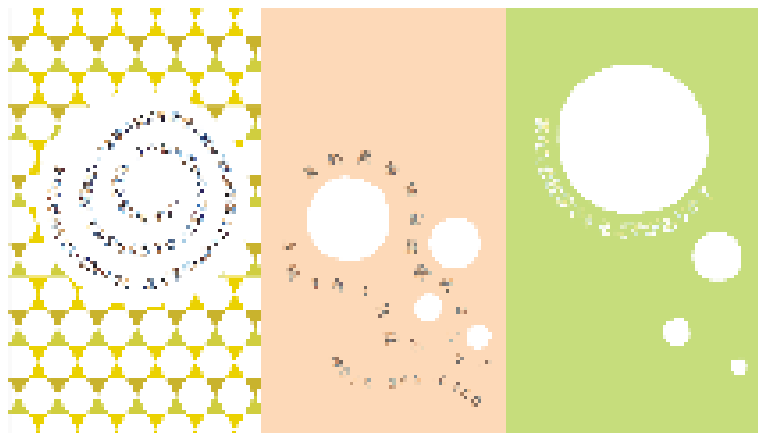


- 令和4年10月に、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、長野県においても令和5年3月に「第4次自殺対策推進計画」を策定しました。第4次自殺対策推進計画の重点施策は、「子ども」「経済・生活問題」「勤務問題」「自殺未遂者」です。
- 全国的に見ても自殺の実態が深刻な「子ども」の自殺対策については、地域での居場所作り、SOSの出し方に関する教育のさらなる推進、SOSを受け止める地域住民や支援者への研修会の充実、ハイリスクな子どもに関わる支援者を支援する「子どもの自殺危機対応チーム」のさらなる展開など、自殺のリスクを抱えた子ども・若者への危機介入から、自殺のリスクを抱えさせない地域づくりまで、幅広く施策を展開することで、子どもの自殺ゼロを目指します。



若者との共創によるワークショップ

- 令和5年2月9日（木）県立長野図書館にて、大学生（院生）が集まり、子ども・若者の自殺予防等について自由に意見を出し合い、大人と子ども・若者が協働して何ができるか、政策提案をするワークショップを開催しました。



『若者支援向けリーフレット』配布中



基礎編 URL : <https://youtu.be/Cqtw4XbkLRY>



ステップアップ編
URL : <https://youtu.be/QdLNNMJWLCY>

ゲートキーパー研修

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。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。昨年度は全長野県職員に動画視聴による研修を実施しました。また、県民の方向けのゲートキーパー研修動画（基礎編・ステップアップ編）はYouTubeにて公開中です。ぜひご覧ください

長野県の取組

長野県では様々な相談窓口を開設・ご紹介しています

生きるのがつらい 消えてしまいたい	こころの健康相談統一ダイヤル <small>“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自殺してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談</small> 長野いのちの電話 年中無休	☎ 0570-064-556 ☎ 026-223-4343 (長野) ☎ 0263-88-8776 (松本)
こころの健康	長野県精神保健福祉センター <small>心の健康・依存症・ひきこもり・発達障がい・思春期に関する相談</small>	☎ 026-266-0280
子育てに悩んでいる	長野県子ども支援センター	☎ 026-225-9330 (大人用)
家族、恋人から暴力 (暴言)を受けている	長野県女性相談センター 長野県男女共同参画センター あいとぴあ	☎ 026-235-5710 ☎ 0266-22-8822
性暴力被害を受けて つらい	長野県性暴力被害者支援センター りんどうハートながの 年中無休 24時間	☎ 026-235-7123 (短縮ダイヤル) #8891
予期せぬ妊娠での悩み	にんしんSOSながの 年中無休 24時間	☎ 0120-68-1192
生活が苦しい 働きたくても働けない	お近くのまいさぼ	お近くのまいさぼの連絡先は、下記のQRコードもしくはほろろ福祉課HPをご覧ください。 県地域福祉課(☎026-235-7094)でもお近くのまいさぼを御案内します。
借金が返済できない	法テラス長野 (法律相談全般)	☎ 0570-078327
職場の問題で 悩んでいる	長野県労政事務所	☎ 0268-23-1629 (東信) ☎ 0265-76-6833 (南信) ☎ 0263-40-1936 (中信) ☎ 026-234-9532 (北信)
家族の介護で 心身ともに疲れている	お近くの地域包括支援センター	お近くの地域包括支援センターの連絡先は、下記のQRコードもしくは県介護支援課HPをご覧ください。県介護支援課(☎026-235-7111)でもお近くのセンターを御案内します。
どんな悩みにも よりそいます	よりそいホットライン 年中無休 24時間	☎ 0120-279-338



誰にも言えない悩みを
相談できる場所があります

他にもたくさんの相談窓口があります
インターネットで
「長野県 心の相談窓口について」で
検索していただくか、以下の二次元
バーコードからご覧ください。

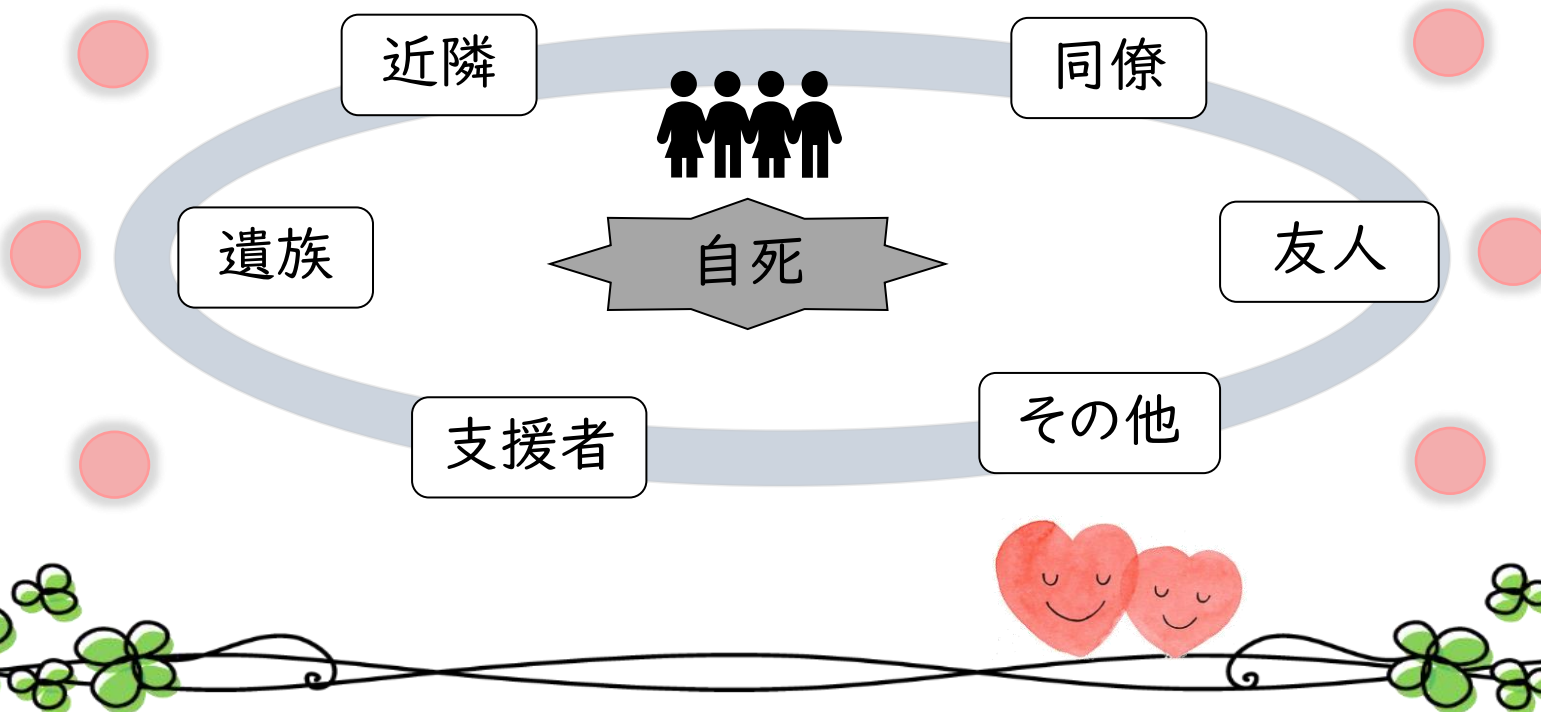
長野県 心の相談窓口について 🔍



自死遺族等とは

～自死遺族等の方々とともに考えたい～

地域にいらっしゃる自死遺族の方
地域に親族や友人、職場の同僚など
自殺によって影響を受ける可能性のあるすべての人

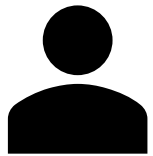


「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～」(平成21年)を一部改変

自死遺族の方からのメッセージ

Q. 今どのようにして毎日を過ごされていますか？

今まで通り過ごしているが、毎日のふとした時に死んだ理由を考えて涙が止まらない。今の自分には死に対して恐怖心がなく、迷惑をかけず苦しまず死ねるなら常に自分も死にたいと思っている。



(きょうだいを亡くされたDさん)

苦しい思いをして娘が決めた事、誰にも助けられなかったと思う反面、何とかして助けてずっと一緒に過ごしたかったという思いと葛藤しながら過ごしています。

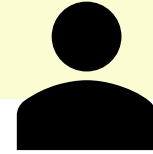
(子どもを亡くされたAさん)



自死遺族の方からのメッセージ

Q.どのようなことが辛い(辛かった)ですか？

娘がいないのに日常生活を送らなければならないことです。外を歩いていて、娘と同年代の人を見かけた時、娘がいないことの現実をつきつけられました。



(子どもを亡くされたAさん)

母に対して励まし、頑張れと言ってしまったことや、仕事が忙しいという理由であまり顔を出さなかったことや、もっと話を聞けば良かったです。10年たっても後悔は消えません。母は生きることにはいっぱいだったのかもしれませんが、自分で死ぬ道を選んだのは理解できるようにはなってきました。でも残された遺族は後悔の念が消えません。それが一番辛いことです。時々自分も死にたくなることがありますが、家族もいて自殺する訳にはいかず、家族の前では涙は見せられません。



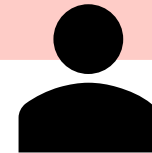
(母親を亡くされたBさん)

自死遺族の方からのメッセージ

Q.辛い状況の中、どのようなことが助けになりましたか？

あすなろの会（自死遺族交流会）が支えです。
周りには同じ境遇の人がいない為、話しても理解ができない方が多いのが本当に辛いです。思い切ってこの辛い気持ちがどうにもならずに参加したらとても安心する場所でした。一歩踏み出す勇気、対応してくださったスタッフが優しかったこと、それが救いです。
今まで泣くことがあまりない自分でしたが、親の自殺には本当に泣きました。

（母親を亡くされたBさん）



趣味を通じたサークル会員・友人との交流、親しい人たちとのLINE連絡、親戚からのフォロー、家族が少しずつ元気を取り戻してきていること、仕事上での成功・やり終えた場合の充実感、あすなろの会での自死遺族同士の本音トークなどです。

（子どもを亡くされたDさん）



身近に自死遺族の方がいたら…

- 遺族自らが望む支援を
- ありのままを受け止めて
- プライバシーに配慮を
- 話したくない時は、ただ寄り添って
- 安易な慰めや感情表出を強制しないで
- いつでも話をしてもよい距離感



「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～」(平成21年)を一部改変

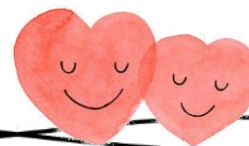
自死遺族等普及啓発動画…

身近な人を自死で亡くされた方々及び地域の皆様に向けての自死遺族等普及啓発動画をYouTubeに公開しました。

● 動画をご覧ください。

URL :

<https://www.youtube.com/watch?v=0PIJRo9biVA&t=1s>



あなたの声を聴かせてください…

パネル展示や動画を見ての感想、メッセージ
をお寄せください。

