

あ な た と 市 政 を む す ぶ



広報  
No.181

# かんおんじ

2020 / 令和2年

11 November

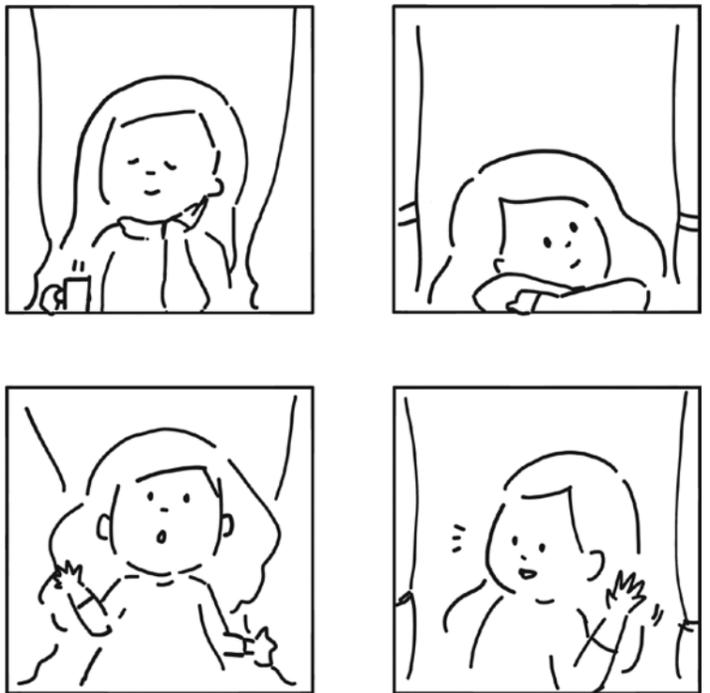
まるっ

自分に



特集  
こころを守る





全国で自殺者が増加  
県内は前年より減少

ことし8月の1カ月間に自殺した人は全国で1854人、去年の同じ時期に比べて251人、約16%増加しました。県内では8月の自殺者数は昨年より少なく、観音寺市では自殺した人はいませんでした。しかし、1月から8月まで、県内で95人、市内で5人が自殺により亡くなっています。

若い世代の死因

第1位が自殺

県内の15歳から39歳までの死因で最も多いのが自殺です。これは全国でも同じですが、若い世代での死因第1位が自殺なのは先進国（G7）では日本だけで、死亡率も他国に比べて高くなっています。ここ数カ月で著名人の自殺が相次ぎ、「あの人でさえ死ぬのだから」と影響を受ける人の増加が懸念されています。

香川県の年齢階級別死因順位（平成30年）

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	新生物など		
15～19歳	悪性新生物 自殺	不慮の事故など	
20～24歳	自殺	不慮の事故など	心疾患など 神経系疾患など
25～29歳	自殺	不慮の事故など	
30～34歳	自殺	不慮の事故など	心疾患など
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	脳血管疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	不慮の事故
55～59歳	悪性新生物	心疾患	自殺
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

香川県「香川県の自殺の現状」

※参考：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（令和2年8月）（概要）」、「令和元年版自殺対策白書」

つらい思いをしている人へ  
どうか生きてほしい  
誰にでも悩みがあります。さらに新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛や、感染者への誹謗中傷などの情報に触れ、落ち込んでしまうのは当たり前です。大切なのは、一人で抱え込まないこと。身近な人や信頼できる窓口に悩みを話してください。また、周りに元気がない人がいたら、声をかけてみませんか。

日本では4人に1人は死にたいと考えることがあるそうです。「死にたいと思うこと」は特別なことではありません。自分には関係ないから、自殺の話なんて聞きたくないと考えることが自殺予防の大きな壁なのです。死にたいと思う自分は特別ではないと考えられれば、つらい気持ちを誰かに話すことに抵抗が少なくなります。楽になることができます。

もし、あなたが身近な人に「死にたい」と打ち明けられたら、「死んだらだめ」とか「家族のために生きなさい」とは言わないようにしてください。本人も死を良いこととは考えていません。正しきは時に相手を追い詰めます。「そうか」と受け止め、「なぜ死にたいの？」と、話を聞いてください。側に座っているだけでも構いません。また、一緒に専門機関を訪ねるなど、相談を抱え込まないことも大切です。「死にたい」と気持ちが高まるのは数分から数時間とさめます。決して、決意が揺るがないわけではありません。また、自殺する人の約20%にアルコール問題があったという統計もあります。飲んで憂さを晴らせば安心ではなく、酔いから覚めた後、危険が高まります。いずれにしても、危機的なその瞬間を乗り越えることができれば、命を救える可能性が高まります。

お話／香川県西讃保健福祉事務所 精神保健福祉相談員 関元 靖史さん

正しさが人を救うわけではない。自殺に対する知識を持って

「話す」ことは、不安を「離す」はじまりです

相談窓口	電話番号など	相談時間	相談機関
こころの電話相談	☎087-833-5560	平日 午前9時～午後4時30分	香川県精神保健福祉センター
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	平日 午前9時～午後4時30分	(香川県精神保健福祉センター)
香川いのちの電話	☎087-833-7830 ☎087-861-4343	24時間	社会福祉法人 香川いのちの電話協会
	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 午前8時～翌日午前8時	
	☎0570-783-556 (ナビダイヤル)	毎日 午前10時～午後10時	
心の危機の相談 (クライシスサポートカウンセリング)	☎090-9455-9164 (受付専用電話)	月～土曜日 午前9時～午後5時	認定特定非営利活動法人 マインドファースト
自殺予防 土曜ホットラインかがわ	☎087-813-1247	毎週土曜日 午後3時～午後6時	認定特定非営利活動法人 グリーンワークかがわ
よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

※相談時間などは変更になる場合があります。

SNS相談  
こころの  
ほっとチャット

新型コロナウイルス  
感染症関連  
SNS心の相談

相談窓口  
検索サイト



## 命を救う「ゲートキーパー」になろう

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」のことで、海外でも自殺対策の分野で使われている言葉です。自殺を防ぐためには、寄り添う人の存在が必要です。

「死にたい」と思っている人でも、心の中では「生きたい」という気持ちと激しく葛藤していて、誰かに気持ちを打ち明けたいと思っていることが多いです。声をかけたり話を聞いたりすることで、自殺を思いとどまらせることができます。

ゲートキーパーは、「自分の住む地域や職場、学校で、身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人」のことで、別名「命の門番」と言われます。専門的な知識や資格、特殊な技術は必要ありません。

### ゲートキーパー養成研修会

研修会を希望する団体などに対して講師を派遣します。

**申問** 香川県精神保健福祉センター  
 ☎087-804-5566  
 ㊟087-835-5474



香川県ゲートキーパー推進キャラクター「きーもん」

### ゲートキーパーの役割

- 1 「気づく」「声をかける」**  
元気がない、口数が減ったなど、身近な人の変化に気づいたら、積極的に声をかける。
- 2 「傾聴する」**  
一方的に質問したり急かしたりせず、本人が話す気になるまでじっくり待つ。
- 3 「つなぐ」「見守る」**  
早めに専門家に相談することを勧める。温かく寄り添いながら相手を見守る。

point!

## こころをゆるめる絵本

丁寧な絵と分かりやすい言葉で描かれた物語は、読むところが安らぎます。図書館スタッフおすすめの本を紹介し、図書館には他にもたくさんの絵本があります。お気に入りの一冊と出会ってください。



『なまえのないねこ』  
竹下文子/文 町田尚子/絵 (小峰書店)

1匹の野良猫が、飼った猫が持つ「名前」に憧れて自分の名前を探す。探し回った末に分かる、猫が本当に欲しかったものは。



『BROUCH』  
内田也哉子/文 渡邊良重/絵 (リトルモア)

薄紙に印刷され、次ページが透けて見える特殊な作りで不思議な世界を演出。美しい言葉と柔らかい絵が心を静かに揺さぶる。



『おじいちゃんのごらくごらく』  
西本鶏介/作 長谷川義史/絵 (すずき出版)

「ごらくごらく」が口癖の大好きなおじいちゃんが、急に入院することに。大切な人との別れを描く本。



『あつかったらぬげばいい』  
ヨシタケシンスケ/著 (白泉社)

「ヘトヘトに疲れたら」「誰も分かってくれなかったら」など、さまざまな疑問に痛快に答える。

## しんどいときは、頼ってください

悩みや心配、抱える問題は人それぞれです。相談内容ごとにさまざまな窓口があります。遠慮せず、気軽に連絡してください。

### こころの健康

#### 香川県

#### 心の健康相談（相談員・保健師など）

**時** 平日 午前8時30分～午後5時15分

**問** 香川県西讃保健福祉事務所 ☎25-2052  
 ※医師による相談は毎月第3水曜日に実施。日程は広報紙（情報掲示板）に毎月掲載しています。

#### 観音寺市

#### こころの健康相談（保健師・職員など）

**時** 毎月第1水曜日 午後1時～午後3時

日程は広報紙（相談あれこれ）に毎月掲載しています。  
**問** 社会福祉課（市役所1階） ☎23-3963  
 ※上記以外の時間帯は、その都度各課で対応しています。

### 介護の悩み

介護や健康、認知症など高齢者に関することについて、保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員が相談に応じます。

**時** 平日 午前8時30分～午後5時15分

**所** 地域包括支援センター（市役所2階）

**問** 同センター ☎25-7791

この他にも、相談内容ごとに各種窓口があります。一覧表は市ホームページで確認できるほか、社会福祉課でお渡しします。

**問** 社会福祉課 ☎23-3963  
 ㊟23-3993

広報紙でも、相談窓口の日程を毎月掲載しています。ぜひ利用してください。

子育て応援情報（17ページ）  
 情報掲示板（24～25ページ）  
 相談あれこれ（27ページ）

### 子育ての不安

#### 子育て支援コーディネーターによる相談

臨床心理士が相談に応じます。

（窓口・電話・個別相談）

**時** 平日 午前8時30分～午後5時15分

**所** 相談室（市役所1階）

**問** 子育て支援課 ☎23-3962

#### 35歳までの子ども・若者相談

少年相談員が相談に応じます。

（来所・電話・訪問・メール相談）

①mazu1po@city.kanonij.lg.jp

**時** 平日、第3土曜日

午前8時30分～午後5時

**所** 少年育成センター（市役所2階）

**問** 同センターやまびこコーナー ☎23-0900

この他の子育て相談窓口、交流場所などの情報については市ホームページへ



### 外国人の皆さん

#### かがわ外国人相談支援センター

**時** 火～日曜日 午前9時～午後4時

**所** アイパル香川2階（高松市番町）

**対応言語** やさしい日本語、英語、中国語、ポルトガル語など

※電話通訳サービス（19言語対応）や通訳機（74言語対応）なども活用して対応

**問** 同センター ☎087-837-0411



①soudan@i-pal.or.jp  
 http://www.i-pal.or.jp/soudan/