

9月10日から16日は自殺予防週間

生きていくための力を引き出す。 その支援にご協力ください。

問 健康支援課 Tel 81・0714

「誰にも言えない悩みがある」「生きるのがつらい」・・・
そんな思いを抱えている人が私たちのすぐそばにいるかもしれません。
自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。だからこそ、私たち一人一人
が気付き、声を掛け、つながることが大切です。自殺を防ぐために私たち
にできることを精神保健福祉士の二宮美和さんに聞きました。

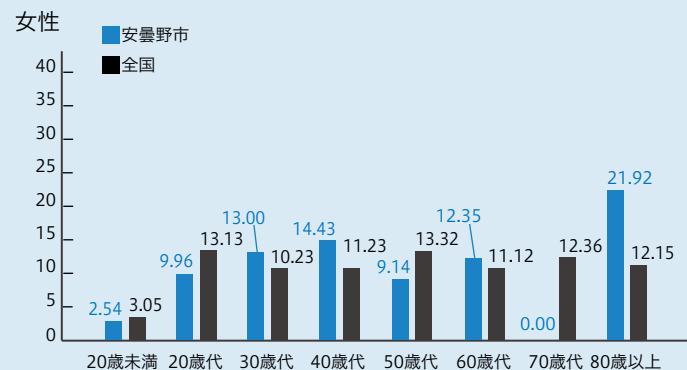
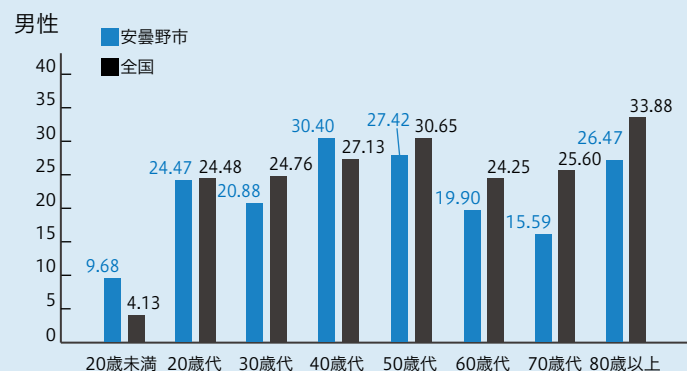
今、未成年の自殺が増えている

厚生労働省が発表した令和6年の全
国の自殺者数は2万320人で統計開
始以来2番目に低い水準となり、令和
5年と比較し6割減少しました。全国
的には自殺者数は減少傾向にある一
方、小中高生の自殺者数は529人と
過去最多を更新しました。

第4次長野県自殺対策推進計画によ
ると、平成29年から令和3年における
人口10万人あたりの20歳未満の子ども
の自殺死亡率は全国平均で3.18。長
野県は4.26と福島県に次いで2番目
の水準となっています。

安曇野市でも、左記グラフから分か
るとおり20歳未満の男性の自殺死亡率

自殺者の性・年代別自殺死亡率(人口10万人あたり)
安曇野市 2019～2023年平均



が全国と比較して高く、深刻な問題と
なっています。

近い人には見せない悩む姿

私たちが暮らす現代社会は常に変化
と発展を続け、近年ではコロナ禍に代
表されるような人と人との関わりなど
生活様式が大幅に変わってきました。

特に昔と大きく異なる点は、子どもの
身近にSNSがあること。顔の見えな
い相手ともコミュニケーションがと
れそこから膨大な情報が得られます。

情報源やその仕組みが複雑化してい
る現代社会で生きる子どもたちは、そ
れら情報の理解や善悪の判断が難しい
状況に身を置いています。場合によっ

てはトラブルに遭ったり自殺を後押し
するような情報にたどり着くこともあ
ります。実際、SNSやインターネット
上にはオーバードーズ(※)やリスト
カットの情報が飛び交っており、友人
同士でそれらの情報を交換し合ってい
た事例もあります。

なぜ周囲の大人は気付かないのかと
思うかもしれませんが、子どもたちは
親や友人など、自分の近くにいる人の
前では普段どおりの振る舞いをしま
す。思春期という年代が関係している
のかもしれませんが。近い人に言いた
いことでも顔の見えない相手であれば
話せるというのが、現代の特徴です。
ただ、子どもたちがこのような行動を
取る理由は、今の自分をどうにかした

う受け手の姿勢は、その子の抱える悩
みや課題と一緒に考えていく一歩につ
ながります。

周囲の人の「気付き」が命を救う

自殺は、問題を解決しようと一人で
がんばったけれどたどり着いてしま
う行動です。誰もがそこに追い込まれ
しまう可能性があります。

子どもに限らず多くの人が相談は相
手にとって迷惑、自分で解決しなけれ
ばならないというイメージを持ってい
るのではないのでしょうか。本来相談は、
自ら課題を解決しようとするポジティ
ブな行動です。にもかかわらず、相談
すらできない状況に陥り、周囲に気付
かれないまま一人で悩み続けている人

い、改善したいから。初めから死を選
んでいる人は誰一人いないんです。

話を聞き、理由を受け止める

子どもたちが自殺未遂となる行動を
取ったとき、その理由をきちんと理解
し受け止めることが重要です。子ども
たちにしてみれば、悩みを解決するた
めの経験が少なく、自分でどうにかし
ようと行動した結果なのです。また、
追い込まれていればいるほど相談した
り、声を出すことが難しくなります。
だんだん視野が狭くなり、生きるため
の選択肢が限られているように感じて
いきます。そんなとき、否定せず、正
そうとせず、言葉をそのまま聞くとい

がいます。

だからこそ、周囲の人の気付きが大
切です。そのためには、日頃からたわ
いがない話ができる環境や雰囲気作りが
欠かせません。悩んでいる人は少な
からずSOSを発信しています。中には
分かってにくいものもありますが、多く
の人がそれに気付けるようになること
で、救われる人が増えます。

誰かのSOSに気付いたら、まず
は声を掛け、話に耳を傾けてくださ
い。そして決して自身で解決しようと
せず、本人の同意を得ながら市や専門
家につなげ、相談先とも一緒に進めて
いきましょう。気付く人と相談を受け
る人が増えれば、悩んでいる人の生き
ていくための力を引き出す支援につな
がっていきます。



長野県精神保健福祉士協会
会長 二宮美和さん



命のホットライン

自殺関連の 専用ダイヤル

あなたの悩みを聞きます。
つらい時はお電話ください。

松本保健福祉事務所

Tel 40-1938

安曇野市(健康支援課)

豊科・三郷 Tel 81-0714

穂高・堀金・明科 Tel 81-0711、81-0713

●相談受付時間

年末年始除く平日8:30～17:15



自殺予防 専用ダイヤル

#いのちSOS

Tel 0120-061-338

●相談受付時間

24時間 ※Web相談も可



心の悩み 相談窓口

長野いのちの電話

Tel 88-8776

●相談受付時間

11:00～22:00



Information

ゲートキーパー研修

自殺のサインに気付き、声を掛けて話を
聞いて、必要な支援につなげ見守るゲ
ートキーパー。特別な資格は必要ありませ
ん。一緒に学んでみませんか。

回 10月24日(金) 13:30～16:00

場 穂高健康支援センター

講 二宮美和さん(長野県精神保健福祉士協
会会長・精神保健福祉士)

費 無料

申 10月17日(金)までに市HPまたは電話で

問 健康支援課 Tel 81-0714

ホームページ

