

深刻な状況が続く中高年男性の自殺

つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

2022年
(暫定値)

毎日

3月は…

さらに
中高年男性は…

特に中高年男性は、その傾向があります

なので

最近どう？

眠れてる？

中高年(40-60代)
男性の自殺者数は
約7300人
前年から
500人以上の増加

約20人の
中高年男性が
自殺で亡くなっている
計算

例年、中高年男性の
自殺が**増加する**
傾向にある



悩みが連鎖し追い込まれていく

この苦しみから
抜け出すには、
死ぬしかない…

周りの人の
声かけが重要

男が弱音なんか
吐いちゃいけない…

自分自身で
なんとかしないと…

疲れた…

解決方法が
見つからない…

もうだめだ…
死ぬしかない…



まずは
一声



お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

お父さん

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

同僚

パートナー

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

©2023 JSCP

ご近所の
あの人

あなたもゲートキーパーになれます

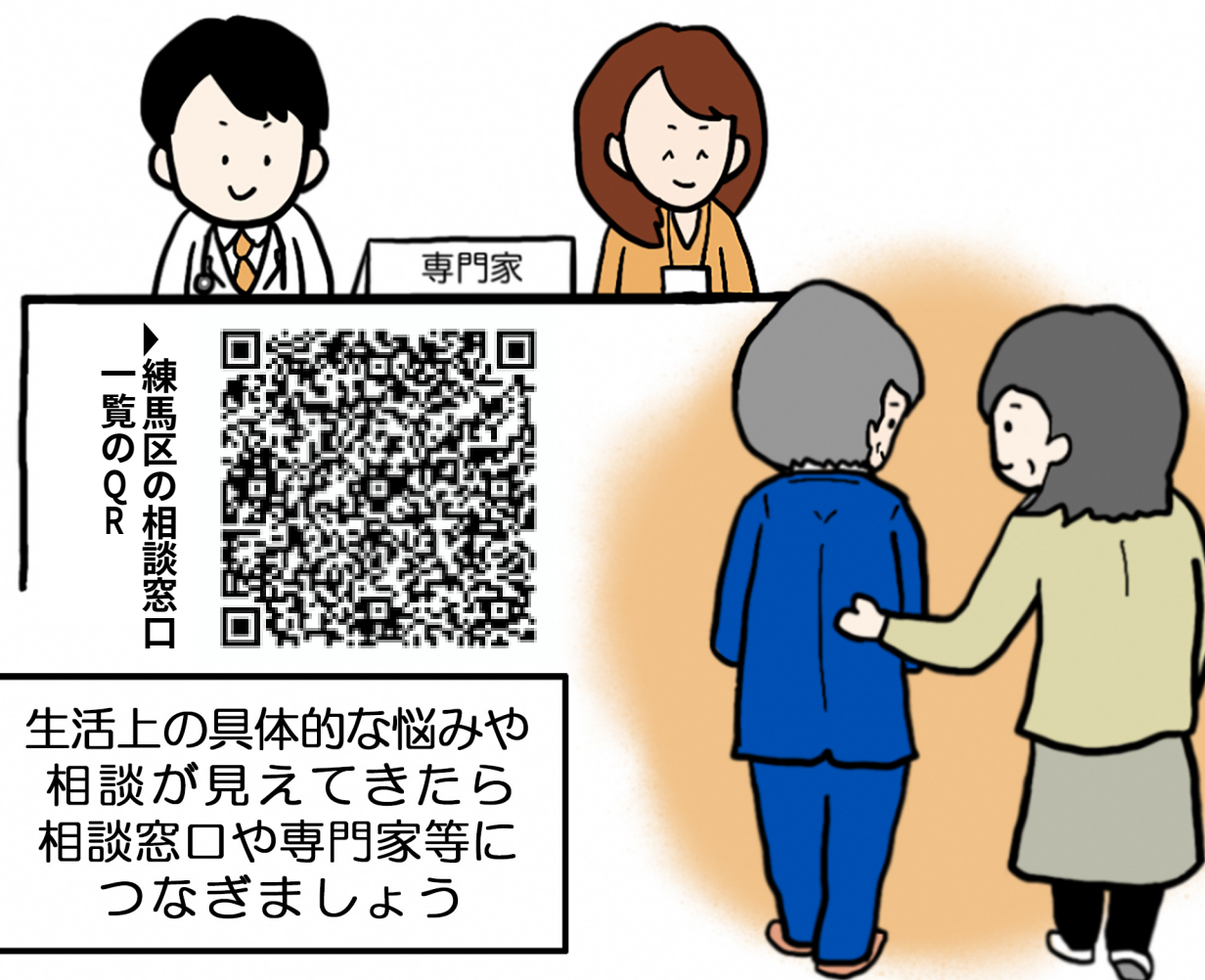
ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど
悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

特別な資格は必要ありません



1人で背負わず、必要に応じて相談機関等につないで下さい

最後に

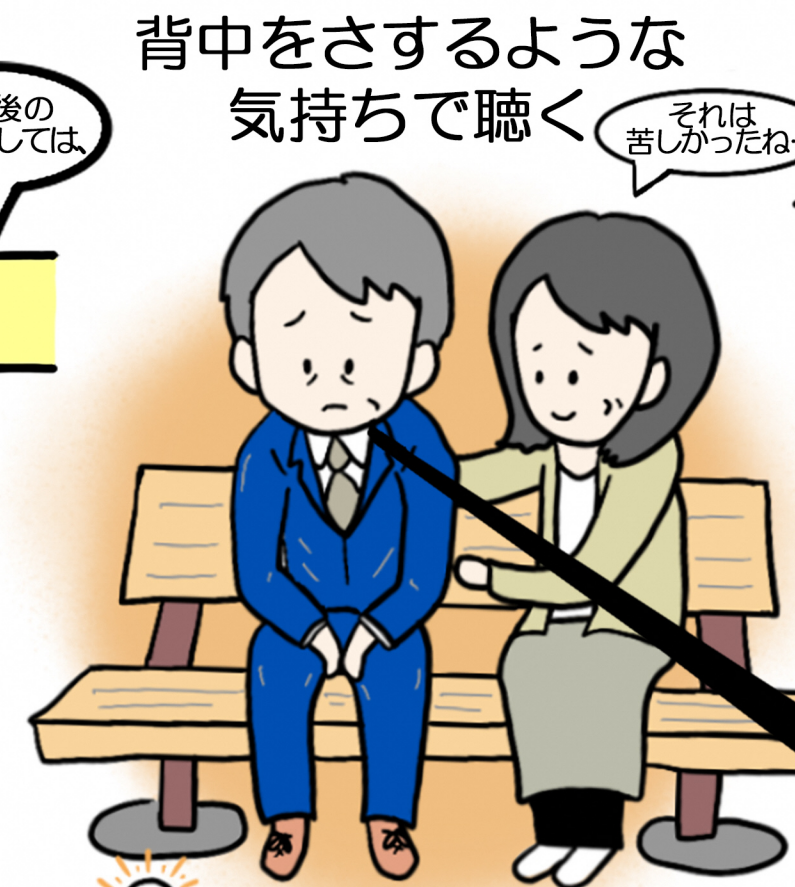


生活上的具体的な悩みや
相談が見えてきたら
相談窓口や専門家等に
つながしましょう

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター
いのち支える Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

声のかけ方:「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

その後の
対応としては、



背中をさするような
気持ちで聴く

いきなり悩みは話しづらいので

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる？
食欲落ちてない？
または、
自分から先に
弱音を吐く

(例) 最近、〇〇で悩んでて…
私、寝つきが悪くてさ…

②相手の気持ちを
聞く

(例) 気分はどう？
悩んでいることない？

何でもない、大丈夫…
と言われても…

③勇気を出して
もう一声！

(例) いつもと様子が
違うから心配なんだ

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、
ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、
軽くなるかもしれません。