

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) 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

毎日 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は... 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

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

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...

男が弱音なんか吐いちゃいけない...

疲れた...

もうだめだ...死ぬしかない...

自分自身でなんとかしないと...

解決方法が見つからない...

周りの人の声かけが重要

最近どう? 眠れてる?

口数が減った

服装が乱れてきた

ため息が増えた

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

まずは一声

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか? ~あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません~

お父さん パートナー 同僚 具体的なには 近所のあの人

©2023 JSCP

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

最後に...

1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上的具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

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 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、背中をささるような気持ちで聴く

それは苦しかったね...

いきなり悩みは話づらいので

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... 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。