

静岡市  
自殺対策推進センター  
〒420-0846  
静岡市葵区城東町 24-1  
静岡市保健所 精神保健福祉課内  
TEL & FAX: 054-209-7260

No.25 R3.9 配信

▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に対し、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。

## 9月は 静岡市自殺予防月間 です

9月10日は世界自殺予防デーです。わが国では自殺対策基本法により、毎年9月10日～16日の一週間を自殺予防週間としています。

これに合わせ静岡市では、9月を自殺予防月間とし、「生きる！を支える」をスローガンに取組みを行う予定です。当該期間中における集中的な啓発事業等の実施を通して、自殺や精神疾患に関する正しい知識を普及啓発し、偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、自殺の危険に気づいた時の対応等についての理解の促進を図っていきます。

### パネル展示中

区役所1階フロアにて、「生きる！を支える」取組の展示を行っています。  
場所：葵区役所、清水区役所  
1階フロアスペース  
期間：令和3年9月30日まで



自殺予防週間広報ポスター

## ♡Life(いのち)を守る総合相談会 を開催しています！♡

長らくコロナ禍の影響で、生活や健康に対する不安やストレスが高まり、様々な問題を抱えている方のメンタルヘルスの悪化が懸念されています。

静岡市では、複雑困難な問題を抱える方(主に生活困窮の方)や、その支援を行っている方からの相談について、医師・弁護士・社会保険労務士・精神保健福祉士等の多職種が一堂に会し、ワンストップで対応する相談会を開催しています。

関心のある方は、下記までお問合せください。

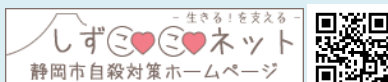
◎対象：生活に困窮している方、またはその支援者

◎相談無料・要予約（各日2人まで）



【問合せ・予約先】  
精神保健福祉課・こころの健康センター  
054-249-3179(受付時間/平日 8:30~17:15)

※10月以降の日程は、しずここネットにてお知らせします。



- 9/16(木), 30(木)
  - ▶ 14:00~16:00
  - ▶ 静岡市こころの健康センター (静岡市葵区柚木 1014)
- 9/11(土)
  - ▶ 14:30~16:30
  - ▶ 清水医師会 (静岡市清水区渋川2-12-1 4階)

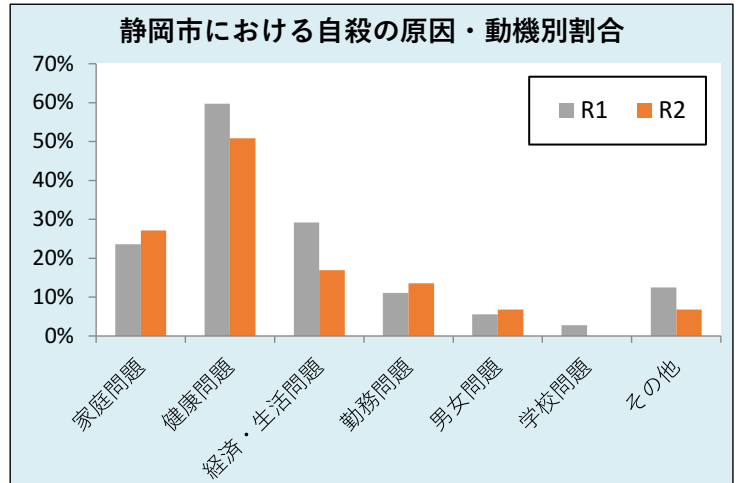
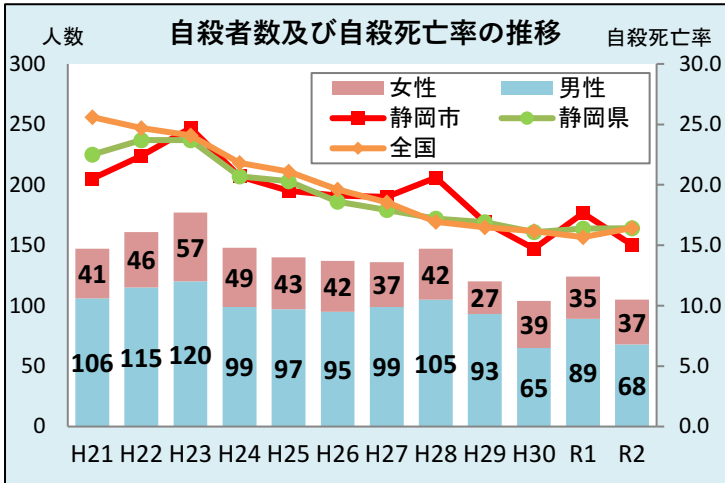
### 静岡市の自殺の状況

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

#### 令和2年 確定値

令和2年の静岡市の自殺者数は105人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は15.0となり、前年の124人と比べて19人減少しました。このうち、男性は68人（自殺死亡率20.0）、女性は37人（自殺死亡率10.4）でした。前年と比べて、男性の自殺者数は減少したものの、女性の自殺者数は増加しました。

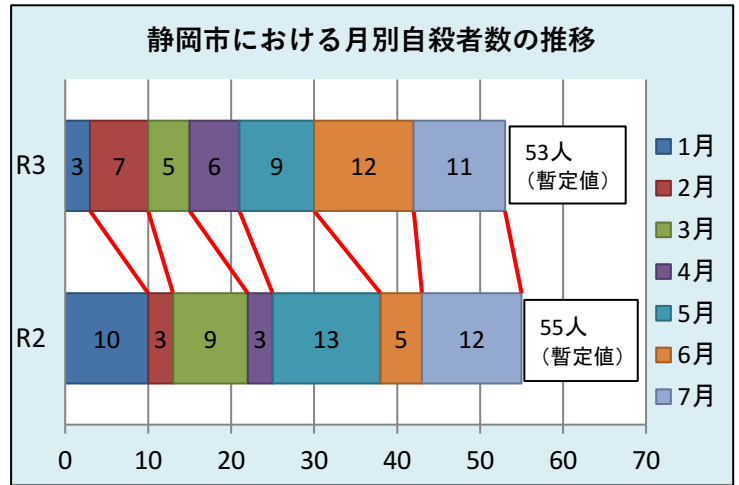
新型コロナウイルスの影響で自殺者の増加が懸念されましたが、全国・県は増加したものの、静岡市は減少しました。しかし、コロナ禍により自殺の要因となり得る雇用や生活等の問題が悪化するなど、社会全体の自殺リスクは高まっていると考えられるため、更なる自殺対策の取組みを推進していく必要があります。



#### 令和3年1～7月(暫定値)

静岡市の令和3年1～7月までの自殺者数（暫定値）は53人（男性は34人、女性は19人／男女比6：4）、各月の平均自殺者数は7.6人でした。

月別にみると、6月が最も多い12人、1月が最も少ない3人でした。前年同時期（暫定値）の55人（男性は36人、女性は19人）より2人少ない数となりましたが、3月以降自殺者数が増加傾向にあり、今後の推移に注視していく必要があります。



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、本人の気持ちを尊重し耳を傾け（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- 気づく** ・周りの人のいつもと違う様子に気がいたら声をかける
- 聴く** ・相手の話をじっくりと聴き、相手の気持ちを尊重する
- つなぐ** ・必要な情報を伝え、専門家などへの相談を促す
- 見守る** ・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- こんなサインに要注意
- ・食欲がなくなる
  - ・眠れなくなる
  - ・ミスや事故が多くなる
  - ・欠席、遅刻、早退が多くなる
  - ・飲酒量が増す
  - ・自傷行為をする
  - ・自殺をほのめかす言葉や、「死にたい」など自殺についてはっきりと口にする
- 悩みを抱えた人の発しているサインに気づくことが大切！