

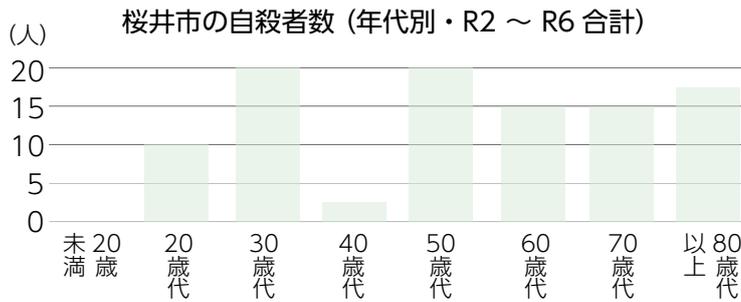
3月は「自殺対策強化月間」です

～誰も自殺に追い込まれることのない桜井市を目指して～

【問い合わせ先】 けんこう増進課 (☎45 - 3443)

3月は、転職・転居などで生活環境が大きく変動し、心の負担から自殺者が増加する時期です。桜井市では、令和7年3月に「第2次自殺対策計画」を策定し「誰も自殺に追い込まれることのない桜井市」の実現を目指して、市全体で対策に取り組んでいます。

知っていますか？自殺の現状



▲参考：地域における自殺の基礎資料 (厚生労働省)

日本の年間自殺者数は、平成23年以降、減少傾向です。しかし、現在も年間2万人が自殺によって亡くなっており、依然として高い水準です。令和6年の桜井市では、9人が自殺で亡くなっています。桜井市は全国と比べて、特に働き盛りの世代である30・50歳代の割合が高く、60歳以上の高齢者の割合は全国より高い傾向です。



自殺は誰にでも起こりうる危機です

自殺は、心の健康問題だけでなく家庭問題や勤務問題 (長時間勤務・人間関係など) や経済問題 (生活苦・失業など) など複数の要因が複雑に絡み合い、精神的に追い詰められた結果として生じます。自殺は個人的な問題として捉えるべきものではありません。誰もが直面する可能性がある、社会的な問題です。

私たち一人一人にできること

悩み・ストレス・困りごとは一人で抱え込まず、誰かに助けを求め、相談することが大切です。もし、生きづらさを感じるなど心の悩みを抱えていたら一人で抱え込まず専門の相談機関に相談してください。また、身近な人の心の不調や変化に気づいたら、声をかけて話を聞き、相談できる場所があることを伝え、相談窓口を紹介してください。

「まもろうよ ころろ」

厚生労働省ホームページでは様々な相談方法や窓口を紹介しています。電話やチャット、SNSなど自分に合った相談方法を利用しましょう。



詳細はこちら▲

悩みによって選べる電話相談

▷いのちの電話 (ナビダイヤル)

0570 - 783 - 556 (10:00～22:00)

▷いのちの電話 (フリーダイヤル)

0120 - 783 - 556

(16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌日8:00)

▷よりそいホットライン

0120 - 279 - 338 (24時間対応)

こどもの相談

▷チャイルドライン

0120 - 99 - 7777 (16:00～21:00)

▷24時間子どもSOSダイヤル

0120 - 0 - 78310 (24時間対応)

こころの体温計

パソコンやスマートフォンから簡単な質問に答えることで心の状態をチェックできます。

詳細はこちら▲

