

日本では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体などが連携して、「いのち支える自殺対策」という理念をもとに啓発活動を行っています¹⁾。また、9月10日は「世界自殺予防デー」として、世界保健機関(WHO)が「自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止のための行動を促進すること」を目的として制定した日です。

令和7年の小中高生の自殺者数は過去最多となっており、子どもの自殺対策が推進されている現状があります。高知県の自殺者数は、令和7年に107人で、前年度と比較すると減少しましたが、20歳未満の自殺者数は一桁で推移しているものの減少傾向になく、10歳代～30歳代の死因の第1位は「自殺」となっています。

<引用>1)厚生労働省ホームページ「広報の取組～いのち支える自殺対策～」

自殺のサインを知っていますか ～自殺予防の10カ条～

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早めに、専門の医療機関や相談機関に相談することをお勧めします。

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1.うつ病の症状に気を付ける | 6.職場や家庭でサポートが得られない |
| 2.原因不明の身体の不調が長引く | 7.本人にとって価値のあるものを失う |
| 3.酒量が増す | 8.重症の身体の病気にかかる |
| 4.安全や健康が保てない | 9.自殺を口にする |
| 5.仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う | 10.自殺未遂におよぶ |

自分の体調の変化に気づいたら

自分のこころの変化には気づきにくいものです。しかし、眠れない・食欲がないなど、いつもと違う、おかしいと感じた場合には、もしかするとあなたの「こころ」が「からだ」にサインを出しているかもしれません。身近に相談できる方がいれば、話をしてみましょう。身近な人に相談しにくい場合は、県や町などの相談窓口をご利用ください。

あなたもなれる「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違っていたら、まずは勇気をもって、「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてあげてください。

町では、町内の企業や団体、自主活動グループなどに対して、研修を行っています。より多くの住民の皆さんに受講していただきたいので、お気軽にご相談ください。

(お問い合わせは、「黒潮町”からだ”と”こころ”の相談窓口」まで)

◆「高知県メンタルヘルスサポートナビ」ホームページ
<https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental/>

◆「厚生労働省ウェブサイト まもろうよ こころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



○お問い合わせ「黒潮町”からだ”と”こころ”の相談窓口」

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373