

# こころのSOSに気づく・支える

令和4年の自殺者数は、国内2万1,881人、県内367人でした。  
自殺は、病気の悩み等の健康問題のほか、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の経済・生活問題、育児や介護・看病疲れ等の家庭問題など、様々な要因が複雑に関係しており、誰にでも起こりうる身近な問題です。  
「様子がいつもと違う」など、サインに気づいたら、優しく声をかけることから始めてみませんか。

## 💡 自殺につながるサインや状況

- 以前と比べて元気がない（イライラ・不安定等）
- 体調不良がある（からだがだるい・頭痛・食欲不振等）
- 仕事の能率が低下する、ミスが増える
- 遅刻や早退、欠席が増える
- 趣味やスポーツ、おしゃれをしなくなる

気づいてほしい  
こんなSOS



## 💡 あなたも 命の門番「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、声かけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## 💡 ゲートキーパーの役割や対応

- **気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう
- **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
- **つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促しましょう
- **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

いのちを支える相談窓口一覧

悩み種別ごとに  
分かりやすい



最寄りの市町  
の窓口も

「ゲートキーパー」  
詳しくはこちら

