

自分を、大切な人を、自殺から守ろう

最近、
連絡がないけど
大丈夫？

命を守る、 心の応急手当

気づいて、
心の
SOS

人とつながりたいのに、つながることができない。

「助けて!」と言いたいのに、言うことができない。言える人もいない。

「望まない孤独」の中で死を考えてしまう人たちがいます。

助けがほしいのに求めることができずにいる人は、どうか少しでも勇気を出してSOSを伝えてください。

周囲の人は、声にならないSOSに気づいてください。

〈監修〉 山本晴義 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

南木曾町役場 住民課 健康しあわせ係
☎0264-57-2001

「ひとりで抱えこまないで」

悩みや不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰もわかってくれない」とひとりで抱えこんでいませんか。誰かに死にたい気持ちを話した人は、わずか3割（既遂・未遂を含む）。ほとんどの人が誰にも相談していません。

厚生労働科学研究費補助金 平成16～18年度総括研究報告書
「自殺企図の実態と予防介入に関する研究」（主任研究者 保坂隆）

◆早い段階で相談することが大切

自殺に至るまでには、「失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺」「親子関係などの家庭問題→成績不振→うつ状態→自殺」などのように、いくつかの問題が連鎖してしまっていることが多くあります。

身動きがとれないほど追いつめられ、取り返しのつかないことになる前に、誰かに相談しましょう。「相談してくれたら、力になれるのに」と思っている人は、あなたが考えるよりずっと多いものです（裏表紙を参照）。



相談するメリット①

心が軽くなる

話すだけで心が軽くなります。共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

相談するメリット②

自分を客観視できる

感情的になっている、混乱しているなど自分の状況に気づくことができます。



相談するメリット③

解決法に気づける

相談することで自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。



◆心の病気ににかかっていませんか

うつ病は、自殺を招きやすい「病気」です。心や体の変化（右ページの表を参照）に気づいたら、精神科や心療内科、メンタルクリニックなど心の専門医を受診してください。治療で救える命があります。

「異変に気づき、早めに専門家につないで」

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続いていたりすると、心身のエネルギーを消耗し、自分から「助けて!」と声を上げることができない場合があります。そのため、本人の異変に周囲が気づき、早めに相談機関や専門家へつなげることが重要です。

◆もしかして、うつ病かも!?

自分で感じる症状	周囲がわかる変化
☐ 憂うつ ☐ 気分が落ち込む ☐ 何にも興味が持てない、何をするにもおっくう ☐ 物事を悪い方へ考える ☐ よく眠れていない など	▶表情が暗く、元気がない、涙もろい ▶体調不良の訴えが多い ▶周囲との交流を避けるようになる ▶遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する ▶落ち着きがない ▶飲酒量が増える など

⚠ 10日から2週間以上続く場合は、要注意

厚生労働省「こころの耳：ご存じですか？ うつ病」を引用・改変

◆命を守る応急手当④つのポイント

会えないときは、SNSなどのツールを上手に利用しましょう!

1

心のSOSに気づく



- SNSなどにネガティブな発言が増える
- 連絡をいくらしても返信がない

2

声をかける・聞く



- 「どうしたの?」「大丈夫?」と聞く
- しばらく経ったあとも、「最近どう?」と聞く

3

相談機関につなぐ



- 本人に相談機関を紹介する
- (状況が深刻なときは)周囲の人が自ら相談機関に相談する

4

つないだ後も見守る



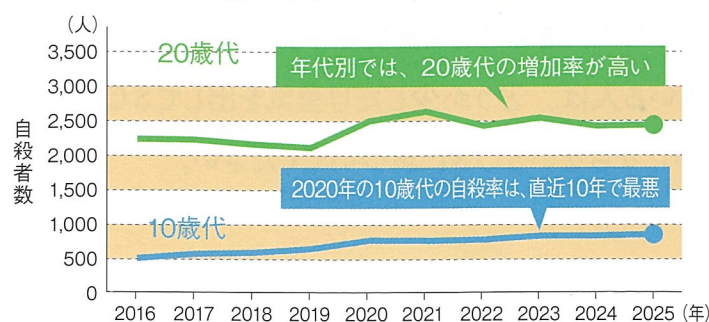
- 「あれからどう?」などと定期的に連絡をとる
- SNS上で、「お気に入り」や「いいね」をして、見ていることを伝える

東京都福祉保健局「自殺を考えている人の態度やサインと大学生としてのゲートキーパーの役割」を引用・改変

環境の変化が、若い世代や女性に強く影響しています。

資料：厚生労働省・警察庁「令和7年中における自殺の状況」

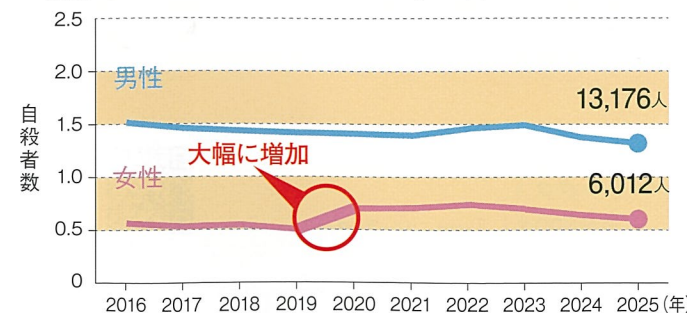
コロナ禍が自殺リスクの高い世代を直撃



若い世代の自殺の増加要因

- ▶2020年からのコロナ禍での外出自粛や人間関係の狭まりをきっかけに、孤独感が強まった。
- ▶リアルな場面で悩みを発散する機会が減った。
- ▶元々、家庭内の緊張の高い家族は、外出自粛でさらに緊張が高まり、家庭内暴力や虐待などが生じやすい環境になった。 など

女性の自殺者が2020年以降大幅に増加



女性の自殺の増加要因

- ▶非正規雇用的人が多く、コロナ禍の雇用調整で失業するなど、生活苦に陥る人が増えた。
- ▶女性は、男性に比べ、対面のコミュニケーションでストレスを発散する傾向が強いが、外出自粛でストレスが高まった。
- ▶社会活動の制限に加え、家事負担の増加、ひとり時間がないことなどで心身の負担が増大した。 など

「あなたはひとりじゃない」

身近に相談相手がなくても、
あなたの話を聴いて力になってくれる人は必ずいます。



心の相談窓口

心の不調を感じたときは、専門機関を利用してください。



電話で相談したいとき

●こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

おこなう まろうよ こころ
☎0570-064-556

●よりそいホットライン（（一社）社会的包摂サポートセンター）

つなぐ ささえる
☎0120-279-338

福島県からかける場合

☎0120-279-226

●いのちの電話（（一社）日本いのちの電話連盟）

なやみ こころ
☎0570-783-556（10～22時）

☎0120-783-556

（16～21時／毎月10日8時～11日8時）



全国のいのちの
電話一覧

●＃いのちSOS（認定NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

おもい ささえる
☎0120-061-338（0～24時）

●チャイルドライン®（18歳まで）

（認定NPO法人 チャイルドライン支援センター）

☎0120-99-7777（16～21時）

チャットする・
つばやく▶



●24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

なやみ 言おう
☎0120-0-78310



SNSで相談したいとき

●生きづらびっと

（認定NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

友だち追加

（ID検索@yorisoi-chat）



●こころのほっとチャット

（NPO法人
東京メンタルヘルス・スクエア）



●あなたのいばしょ

チャット相談
（NPO法人 あなたのいばしょ）



●10代20代の女の子専用 LINE

（NPO法人 BONDプロジェクト）



どこに相談したら
いいのかわから
ないとき

●支援情報検索サイト

（厚生労働省）

●いのち支える相談窓口一覧

（（一社）いのち支える自殺対策推進
センター（JSCP））



●10代のためのWebサイト Mex （ミックス）

（認定NPO法人 3keys（スリーキーズ））



★上記以外にも市区町村の窓口をはじめ、さまざまな窓口があります。つながりにくい場合もあきらめず、時間帯を変えるなどして相談先を見つけてください。