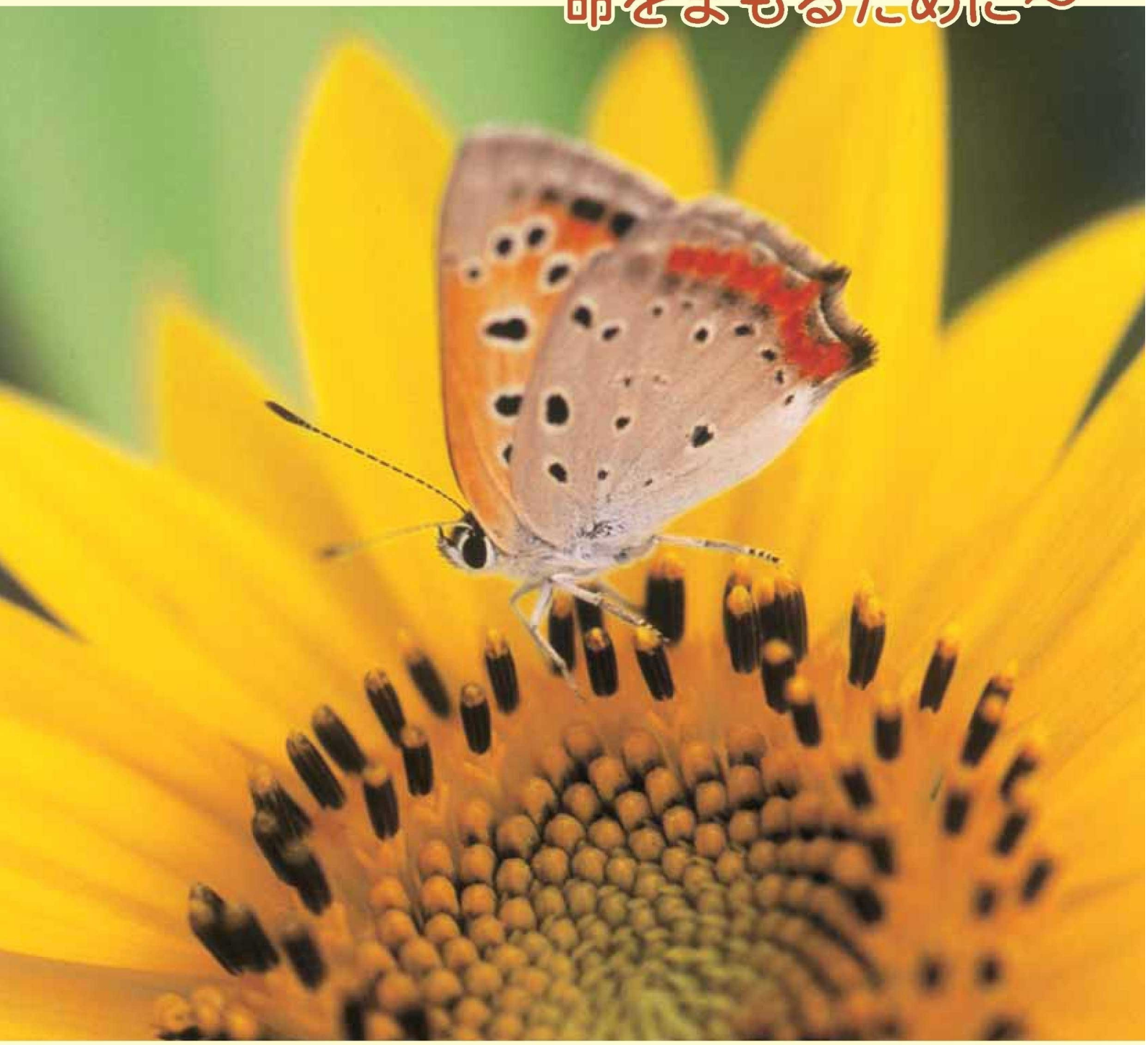
令和４年６月改定版

あなたが大切

～自殺から目をそらさないで！命をまもるために～



長　崎　県
自殺対策専門委員会

平成１８年６月、「自殺対策基本法」という自殺対策に関する初めての法律ができ、更に翌１９年６月には自殺総合対策大綱が制定され、平成２４年８月、平成２９年７月には、同大綱の更なる見直しが行われました。

この法律は、自殺を社会全体の問題として捉え、自殺予防、発生時の対応、発生後の支援など総合的な対策をすすめていくものです。

このパンフレットは、県民の皆様が自殺の予防などについて、関心と理解を深めていただくために作成しましたので是非ご一読ください。

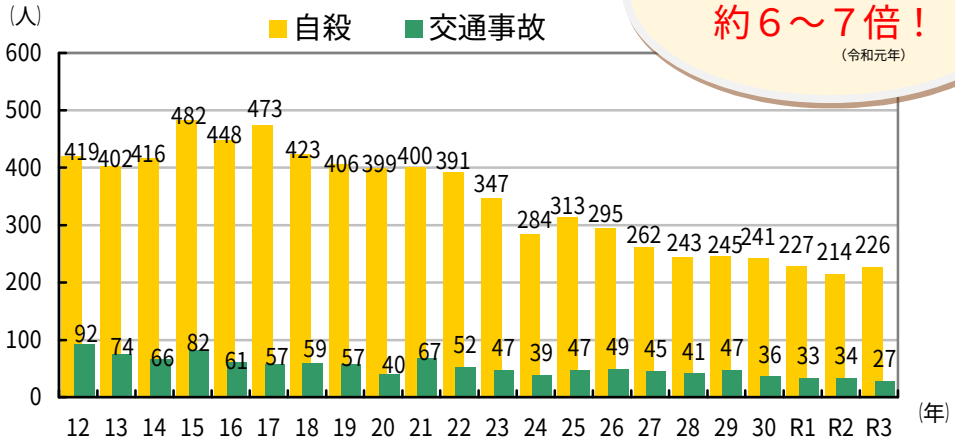
◆長崎県の自殺の現状

資料：長崎県警察本部統計

自殺者は
交通事故死亡者の
約６～７倍！
（令和元年）

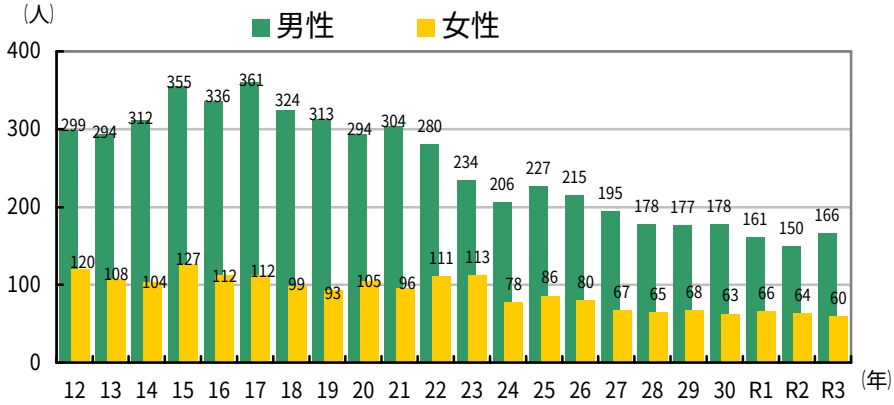
自殺者数

わが国の年間自殺者は平成１０年に激増し、それ以降高水準で推移していましたが、平成２４年に１５年ぶりに３万人を下回りました。長崎県においても、平成１０年から自殺者が急増し、近年減少傾向を示しながらも、依然として自殺率が高い状況が続いています。



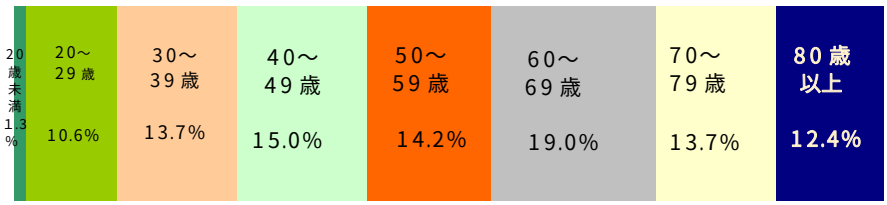
男女別

男性は女性の
約２～３倍です！



年齢別

「60 歳代」が最も多く、次いで「40 歳代」「50 歳代」の順です。

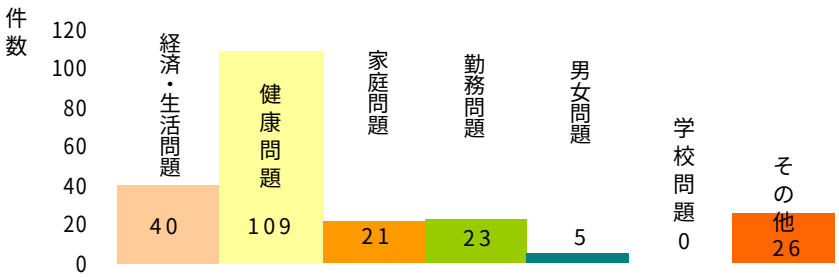


（令和３年）

原因別

令和３年は**健康問題**（うつ病などの精神疾患を含む）が最も多い原因となっています。

※Ｈ１９年からは複数計上のため、自殺者総数と件数とは異なる



(令和３年)

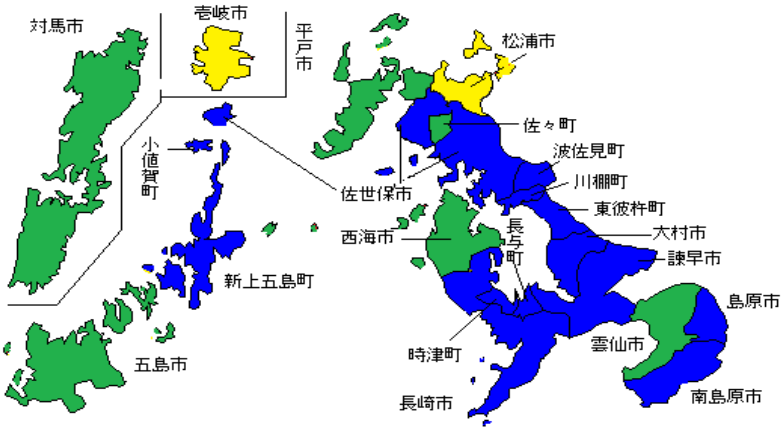
（H２２～R１ 年の １０ 年間の平均）

資料：人口動態統計

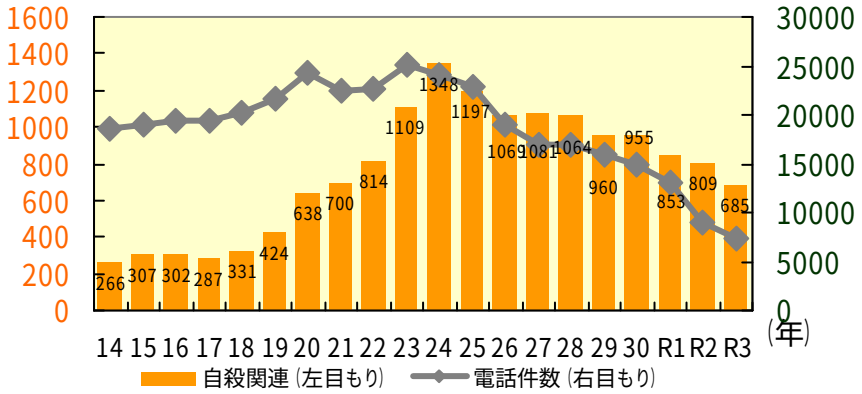
市町別

◎人口１０万人あたり

- 30 人以上
- 25～30 人未満
- 20～25 人未満
- 20 人未満



「長崎いのちの電話」への電話件数



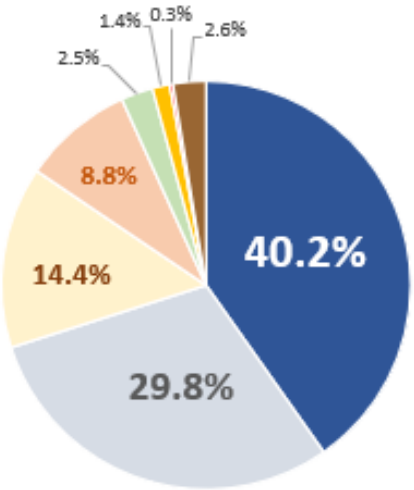
「いのちの電話」とは深い悩みや不安をかかえて、苦しい日々を過ごしている方に、電話を通じて良い話し相手になり、共にその悩みを考える「心の相談室」です

TEL：095-842-4343

◆自殺の背景とうつ病

自殺については、健康問題を苦に自殺した者の多くがうつ病にかかっている可能性も示唆されています。

～原因・動機別自殺者数（健康問題における割合）～



- 病気の悩み・影響（うつ病）
- 病気の悩み（身体の病気）
- 病気の悩み・影響（その他の精神疾患）
- 病気の悩み・影響（統合失調症）
- 身体障害の悩み
- 病気の悩み・影響（アルコール依存症）
- 病気の悩み・影響（薬物乱用）
- その他

（参考）警察庁統計：令和３年中における自殺の状況

◆うつ病とは？

うつ症状に早く気づき適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つです。

うつ病は、決して特別な病気ではありません。早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。何か問題を感じたら、かかりつけ医や、専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

よく見られる「うつ症状」

からだのサイン

- 疲れやすくなった
- 体全体がだるい
- 頭痛、肩こり
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸
- 体調不良の訴えが多くなる

こころのサイン

- 憂うつな気分、不安
- ものごとが決断できない
- やる気、興味がでない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

うつ病の養生のコツ

① 薬物療法

『セロトニン』や『ノルアドレナリン』の量を増やす作用をもつ**抗うつ薬**が極めて有効です。

※うつ病の人の脳内では、神経細胞間で情報を伝える役割を担っている上記物質が乏しくなっていると言われています。いわば、**“脳のガソリン切れ”**です。「怠けている」や「性格が弱い」ということではありません。

② 充分な休養

できるだけ負担を軽くした生活を送ることです。場合によっては、休職したり、家庭内での仕事もやめて休養に徹することが必要です。

脳のガソリン切れですから、ガソリンが貯まるまで省エネ生活に徹するわけです。

無理な気晴らしは逆効果です。

「気の持ちよう」「ガンバレ」と励ますことは避けましょう。

コラム：病院へ行くのは不安というあなたへ

「こころの問題で、病院にかかるのは気がひける」、「精神科とかはちょっと心配」と考えることも多いでしょう。実際、心療内科や精神科では次のように診察しています。

受診の際、心療内科や精神科では、症状やこれまでの生活などの診断に必要な情報をお聞きします。その他、簡単な質問や検査を受けます。特別なことや難しいことをするわけではありませんので、安心して相談して下さい。抗うつ薬や必要に応じて抗不安薬、睡眠薬、気分安定薬などを処方します。これらもきちんと処方された形で服用すれば、依存になることはありません。必要なときに必要な量のお薬をのむことは重要です。

◆自殺予防１０箇条

自殺を予防するためには、自殺の危険の高い人が必死になって救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつける必要があります。

次のようなサインを多くみとめる場合は、自殺の危険が迫っています。

①うつ病の症状がある
②原因不明の身体の不調が長引く
③飲酒量が増す
④自己の安全や健康が保てない
⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
⑥職場や家庭からサポートが得られない
⑦本人にとって価値あるものを失う
⑧重症の身体疾患にかかる
⑨自殺を口にする
⑩自殺未遂に及ぶ

参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

◆自殺のサインに気づいたら

すべきこと

① 真剣に耳を傾ける
② 感情を理解、受け止める
③ 沈黙に耐える
④ 共感する
⑤ 治療を勧める

してはならないこと

① 話をそらす
② 一方的に話す
③ 常識をのべ、説得する
④ 安易に解決策を示す
⑤ 励ましをする

高橋祥友（防衛医科大学校・教授）「自殺のポストベンション」抜粋

自殺のサインに気づいたときは、援助のための窓口が、医療機関だけでなく数多くあります。ひとりで抱え込まないで、どうぞご相談ください。

長崎県の自殺未遂（自損行為）の状況

1	急病	41,591
2	一般負傷	10,627
3	交通事故	3,252
4	運動競技	446
5	労働災害	481
6	**自損行為**	**490**
7	加害	158
8	火災	70
9	水難	85
10	自然災害	5
	その他	10,224
	合計	**67,429**

長崎県の自殺未遂者の全体数は不明ですが、令和元年中に救急車で搬送された自殺未遂（自損行為）者数は、**490名**でした。

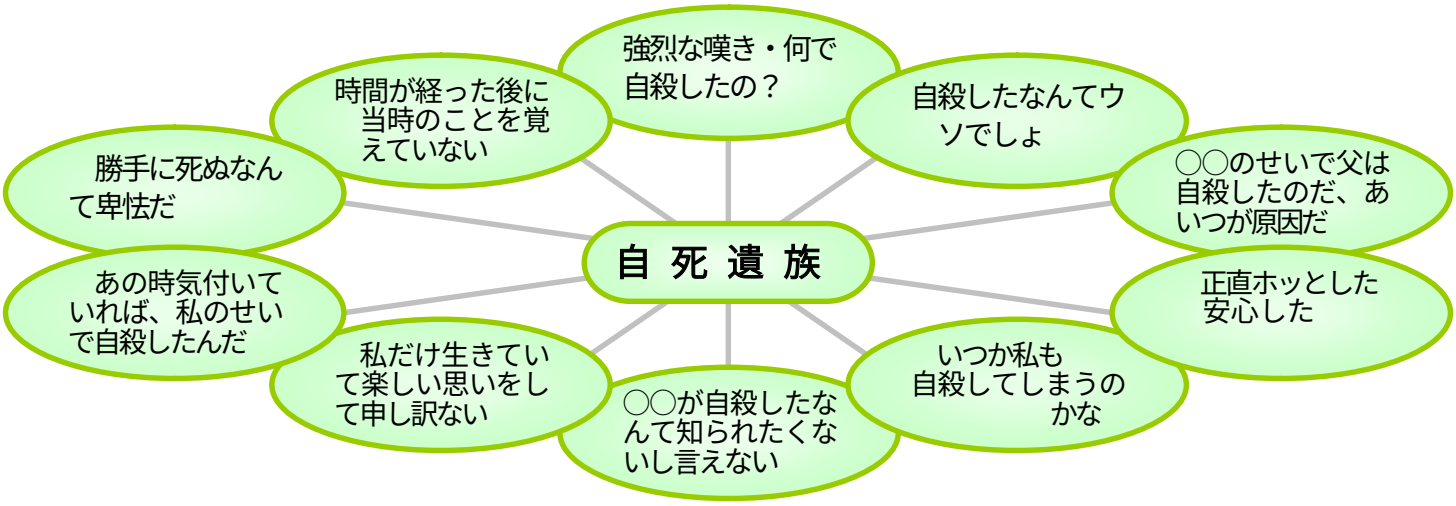
軽症者を含めると多くの自殺未遂者がいることが推測されます。

（参考）消防防災年報

◆遺族の心理

大人であっても、子どもであっても大切な人が亡くなってしまうと、辛く、悲しい思いになります。それは、自殺だけでなく、病死であろうと、事故であろうと同じです。

その中で、自殺で大切な人を亡くした場合に見られる遺族の思いをいくつか紹介します。



遺族の方へ

「こんなこと考えているのはおかしいのかな？」、「私は悲しくないんだよね」と感じていても大丈夫です！

今、あなたが考えている、感じている気持ちを大事にして下さい。

ひとりで抱えることが辛いときには、同じ体験をした人の分かち合いの会があります。

自死遺族分かち合いの会

自ら命を絶たれた方々の、ご遺族同士の出会いの場とし、寄り添い語り合うことを通して悲嘆を分かち合い、共に支え、語り、懐かしみ、残された悲しみや苦しみを共に共感することによって、心の安らぎを取り戻し、前に進むことを願う会です。県内に数ヶ所で会が開催されておりますので、詳細については長崎こども・女性・障害者支援センター（095－846－5115）までお問合せ下さい。

周囲の方へ

大切な人を自殺で亡くすと、様々な思いを抱いています。あなたのたった一言で傷つけてしまうこともあります。遺族は大切な人を亡くしただけで、悲しく、辛い思いでいっぱいです。

また、周囲からの「自殺は弱い人がやるものだ」「自殺なんて忌まわしい」という視線を強く感じています。

安易な慰めや非難よりも、
その人に寄り添ってあげて下さい。

自殺で大切な人（親・友人）を亡くした子どもたちへ

「なぜ自殺したの？」、「私の責任だ」、「勝手に死ぬなんて卑怯だ（憎い）」、「友達に親が自殺したなんていうと友達がいなくなるかもしれない。」と思っていませんか。そう感じることは不思議なことではありません。大人だって同じ体験をした多くの人は同じような思いを持っています。

“ ひとりじゃないよ ”
“ ひとりで悩まなくていいよ ”

辛いとき、悲しいとき、信頼できる誰かにその思いを語ってみて下さい。

◆相談窓口一覧

分類	相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談時間
自殺予防	自殺問題やさまざまな心の悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00～22:00（年中無休） 毎月第1・3土曜9:00～翌9:00
		一般社団法人社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
		東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00～翌5:30（年中無休） ※毎週（火）は17:00～翌2:30、 毎週（木）は20:00～翌2:30
		大阪自殺防止センター	06-6260-4343	毎週（金）13:00～（日）22:00
		自死・自殺に向き合う僧侶の会	※手紙による相談 宛名：〒108－0073　東京都港区三田4－8－20　往復書簡事務局	
		フリーダイヤル自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日　8:00～翌日午前8:00
一般保健・精神保健	緊急の精神医療相談	長崎県精神科救急情報センター	0957-53-3982	24時間（年中無休）
	心の健康・依存症（薬物・ギャンブル）の相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115	9:00～17:45 月～金（祝日は除く）
	こころの健康やうつ病・アルコール依存症などの相談や精神科医療機関などの情報提供	西彼保健所	095-856-5159	
		県央保健所	0957-26-3306	
		県南保健所	0957-62-3289	
		県北保健所	0950-57-3933	
		五島保健所	0959-72-3125	
		上五島保健所	0959-42-1121	
		壱岐保健所	0920-47-0260	
		対馬保健所	0920-52-0166	
		長崎市保健所	095-829-1311	8:45～17:30　月～金（祝日は除く）
		佐世保市障がい福祉課	0956-24-1111	8:30～17:15　月～金（祝日は除く）
		その他各市町保健担当課へお問い合わせ下さい		
	こころの悩み相談	こころの電話	095-847-7867	9:00～12:00、13:00～15:15 月～金（祝日は除く）
医療機関	身近な精神科等の医療機関については、各保健所や長崎こども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉課）にお問い合わせ下さい。			
青少年・こども	いじめ・不登校・就学などの相談	24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン）	0120-0-78310	24時間
	児童および家庭の相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-844-6166	9:00～17:45（月～金）
		佐世保こども・女性・障害者支援センター	0956-24-5080	9:00～17:45（月～金）
		児童相談所全国共通ダイヤル	189	児童虐待相談を24時間受付
		テレホン児童相談室	0956-23-1117	9:00～17:00（月～金）
		家庭児童相談室	各県市福祉事務所へお問い合わせ下さい	
	少年問題全般の相談	少年相談（警察）	095-820-0110	24時間（当直対応）
		ヤングテレホン（警察）	0120-786714	平日、執務時間中
女性	女性の被害などの相談 （ストーカー・DV・性犯罪被害など）	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-0560	9:00～17:45（月～金）
		長崎配偶者暴力相談支援センター	095-846-0565	9:00～17:45（月～金）
		佐世保こども・女性・障害者支援センター 佐世保配偶者暴力相談支援センター	0956-24-5125	9:00～17:45（月～金）
		ストーカー対策係（警察）	警察本部及び各警察署へお問い合わせ下さい（24時間対応）	
		性犯罪被害相談（警察）	#8103 0120-003-682	24時間（当直対応）
		女性ほっとラインながさき（NPO法人DV防止ながさき）	095-832-8484	13:00～17:00（月、水、土） 19:00～21:00（月、水）
		女性ほっとラインさせぼ（NPO法人DV防止ながさき）	080-2794-8022	17:00～20:00（火）
障害者	障害（身体・知的・精神）の相談	110番電話相談（身体・知的・精神） （一般社団法人　長崎県手をつなぐ育成会）	095-846-8730	9:00～17:00（月～金） （祝日・年末年始を除く）
		長崎こども・女性・障害者支援センター（精神）	095-846-5115	9:00～17:45（月～金）
		長崎こども・女性・障害者支援センター（身体）	095-846-8905	
		長崎こども・女性・障害者支援センター（知的）	095-844-6250	
		佐世保こども・女性・障害者支援センター	0956-24-5272	9:00～17:45（月～金）
		長崎県精神障害者団体連合会	095-808-5830	11:00～15:00（火・金）
高齢者	高齢者介護や権利擁護などの総合相談	各市町地域包括支援センターへお問い合わせください		
生活・福祉	生活保護の相談	各県市福祉事務所・各町担当課へお問い合わせください		
	生活・福祉の心配ごと相談	各市町社会福祉協議会へお問い合わせください		

分類	相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談時間
消費生活	消費生活のトラブルの相談	長崎県消費生活センター	095-824-0999	9:00～12:00、13:00～17:00（月～金）
		各市町消費生活相談窓口	長崎市・佐世保市・諫早市・島原市・大村市・五島市・雲仙市・南島原市・松浦市・平戸市・西海市・壱岐市・対馬市の各消費生活センター、各町役場等にお問い合わせ下さい	
	各種資金の貸付（生活福祉資金）	各市町社会福祉協議会へお問い合わせください		
	悪質商法などの相談	悪質商法110番（警察）	0120-110874	平日、執務時間中
	振り込め詐欺被害防止に関する相談	特殊詐欺被害防止110番（警察）	0120-110874	24時間（当直対応）
法律	法律相談	長崎県弁護士会	095-824-3903	10:00～16:00（月～金）
		長崎県司法書士会	095-823-4895	長崎：13:00～15:00（火・木） 佐世保：13:00～17:00（火・木） 諫早：13:00～17:00（金） 予約受付時間　9:00～17:00（月～金）完全予約制
	法制度、相談窓口等の情報提供、　経済的に余裕のない方のための無料法律相談、弁護士・司法書士費用等の立替え	法テラス　長崎法律事務所	050-3383-5515	受付時間　9:00～17:00 月～金　（　祝日を除く　）
		法テラス・サポートダイヤル（全国版）	0570-078374	情報提供　9:00～21:00（月～金） 9:00～17:00（土）（祝日を除く）
労働	労働問題について、労働者・事業主からの相談	各地域の 総合労働相談コーナー	労働局雇用環境・均等室095－801－0023へ お問い合わせください　受付時間8:30～17:15（月～金）	
		各地域の 地域産業保健センター	長崎産業保健総合支援センター095－865－7797へ お問い合わせください　受付時間8:30～17:15（月～金）	
	産業保健スタッフへの支援	産業保健相談 （長崎産業保健総合支援センター）	相談予約電話 095-865-7797	8:30～17:15 月～金（祝日を除く）
	不払い残業・不当解雇・長時間労働など労働関係全般の相談	なんでも労働相談ホットライン （日本労働組合総連合会）	0120-154-052	9:00～17:30（月～金）
金融・経営	貸金業の相談	長崎県食品安全・消費生活課	095-895-2318	9:00～17:45（月～金）
		日本貸金業協会	0570-051-051	9:00～17:00（月～金）
		長崎県商務金融課	095-895-2651	9:00～17:45（月～金）
	中小企業向け制度資金の相談	各商工会・各商工会議所へお問い合わせください		
		長崎県中小企業団体中央会	095-826-3201	9:00～17:30（月～金）
		長崎県信用保証協会（長崎）	095-822-9171	9:00～17:30（月～金）
		同上（佐世保）	0956-23-3295	
経営安定	経営不振に陥った中小企業者からの相談	長崎県商工会連合会	095-824-5413	9:00～17:00（月～金）
		長崎商工会議所	095-822-0111	9:00～17:00（月～金）
		佐世保商工会議所	0956-22-6121	9:00～17:00（月～金）
		島原商工会議所	0957-62-2101	8:30～17:30（月～金）
		諫早商工会議所	0957-22-3323	8:30～17:15（月～金）
		お近くの商工会・商工会議所へご連絡ください。		
人権問題	人権の相談・研修の企画・講師の紹介等	長崎県人権教育啓発センター	095-826-5115	9:00～17:00 祝日・振替休日・年末年始は休館
	人権の相談	みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル） （法務局）	0570-003-110	8:30～17:15（平日のみ） PHS，一部のIP電話等からは御利用できない場合があります その場合は長崎地方法務局（095-826-8127）にお問い合わせ下さい
		女性の人権ホットライン	0570-070-810	8:30～17:15（平日のみ）
		子どもの人権110番	0120-007-110	
犯罪暴力 犯罪被害	暴力団の不当要求などの相談	暴力団対策テレホン（警察）	0120-110874	24時間（当直対応）
	犯罪被害に関する相談	全国被害者支援ネットワーク	0570-783-554	7:30～22:00（12／29～1／3を除く）
	犯罪被害者やその家族に対し、法制度や被害者支援団体、支援に理解ある弁護士の紹介などの情報提供	日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374	9:00～21:00（月～金）
		犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714	9:00～17:00（土）（祝日を除く）
薬物乱用	薬物乱用などの相談	薬物テレホン（警察）	0120-110874	24時間（当直対応）
交通	損害賠償・過失程度・示談・自賠責保険の請求等の交通事故相談	長崎県交通事故相談所（県庁内）	095-824-1111	9:00～16:00（月～金）（祝日を除く）
その他	自死遺族からの相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115	9:00～17:45（月～金）
	警察安全相談	警察安全相談室	#9110 095-823-9110	24時間（当直対応）
	警察安全相談（高齢者対象）	警察安全相談室（高齢者対象）	095-823-4165	24時間（当直対応）
	インターネット上の自殺予告事案などの相談	サイバー犯罪相談（警察）	095-820-0110	24時間（当直対応）

※長崎県自殺対策ホームページ　http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/

＜パンフレットについてのお問い合わせ＞
長崎こども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉課）TEL：095－846－5115　FAX：095－844－1849