

大切な人の命を守るために

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。自死に追い込まれる人を一人でも減らすために、私たちにできることを考えてみませんか。

失われている多くの命

全国の自殺者数は平成15年の3万4427人をピークに減少傾向にありましたが、令和2年は増加に転じ、前年より約千人増の2万1081人となりました。本市でも、昨年197人が自死で亡くなっています。自殺者数は社会情勢の影響を受けるとされ、昨年の増加をコロナ禍との関連で指摘する専門家の声もあります。

自死の背景には、経済問題や健康問題、家庭問題などのさまざまなものがあり、複雑に絡み合っているといわれています。「心が弱かった」と、個人の問題と捉えられがちですが、実際には社会的な支援がうまく届かず、追い込まれた末に死を選ばざるを得なくなつた、社会の問題でもあるのです。

一人で悩まず相談を

どんな悩みであっても、自死の原因となり得ます。悩みを打ち明けることは勇気のいることですが、

一人で悩みを抱え込まず、信頼できる人や相談窓口に話してみてください。誰かに話することで、気持ちが軽くなったり整理されたりして、心に余裕が生まれることが期待できます。そこから、解決の糸口が見えてくることがあります。しかし、苦境にさらされ追い詰められると、誰にも話せなくなることがあります。身近な人に気にならぬ様子を感じられたら、周囲の人は、本人の気持ちを受け止めながら、ゆっくり時間をかけて話を耳を傾けましょう。そして必要な支援につないでいくことが、大切な人を守ることにつながります。市では、電話や面接でさまざまな悩みに関する相談を受け付けています。専門の相談員が、寄り添いながら一緒に考え、問題の整理に向けたお手伝いをします。

相談窓口のご案内

■仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）（精神保健福祉総合センター内）

【相談受付電話】☎225・5560（平日9:00～17:00）

■暮らし支える総合相談

弁護士や臨床心理士等の専門職が相談に応じ、生活上の困り事の解決に向けたアドバイスを行います。

●相談受付日時＝平日9:00～18:00 ●会場＝パーソナルサポートセンター（青葉区二日町6-6シャンボール青葉2階） ●要予約（☎395・8865）
ライン

■仙台いのち支えるLINE相談（SNS相談）

若者の悩みに、専門のカウンセラーが対応します。

●相談受付日時＝毎週日・月曜日、祝休日、祝翌日の18:00～21:00 ●ホームページhttps://sendai-inochi.school-sign.jp/から相談できます

仙台市自殺対策連絡協議会の原敬造会長にお話を伺いました

昨年からのコロナ禍で、失業などの経済的要因により、非正規である女性や若者の自死が増えていると感じます。

自死する直前の行動は、気付きにくいことが多いものです。しかし、何日もふさぎ込んでいた人が急に元気になつたなど、いつもと様子が異なる時は、声を掛けて話を聞いてほしいと思います。

誰しも1度や2度、「死にたい」と思うことはあります。そこに至らないのは、人とつながってエネルギーを得ているから。いじめによる不登校や失業、差別などで人とのつながりや社会での役割を絶たれると、無価値感に襲われ、生きても仕方がないという絶望感を強めてしまいます。必ずしも悩みを話さなくても、友達と一緒にいて話しているだけで、ヒントをつかみ悩みを消化できることもあります。人との分断を生み出さない社会が必要だと感じます。



医療法人社団
原クリニック院長
原 敬造さん



「暮らしとこころのレスキュー ガイド」を配布しています

暮らしのさまざまな困り事の相談先をまとめています。市ホームページからダウンロードできるほか、区役所障害高齢課、市民センター等で配布しています。

この特集に関するお問い合わせは障害者支援課☎214・8165、FAX223・3573