

## 市の主な取組

### 「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して

自殺対策の主な取組は、地域で自殺対策を推進していく上で欠かすことのできない「基本施策」と、本市の自殺の特徴を踏まえ対象を絞った「重点施策」です。

#### 基本施策2

##### 生きることの促進 要因への支援

居場所づくり活動への支援や  
健康問題への相談対応、  
障がいのある方への  
支援等に取り組みます。



#### 基本施策3

##### 自殺対策を支える 人材の育成

地域を支える市民や職員の  
ゲートキーパー養成研修に  
取り組みます。



#### 基本施策1

##### 市民への啓発と周知

自殺予防のための  
意識啓発や相談窓口の  
普及等に取り組みます。

#### 重点施策

- 1 「高齢者」の自殺対策の  
推進に取り組みます。
- 2 「生活困窮者」の自殺対策の  
推進に取り組みます。
- 3 「子ども・若者」の自殺対策の  
推進に取り組みます。

#### 基本施策4

##### 地域における ネットワークの強化

地域や関係機関との  
一層の連携を  
図ります。

※計画の詳細については、市ホームページの「[会津若松市自殺対策推進計画](#)」をご覧ください。

会津若松市自殺対策推進計画

検索



## 市民の皆さんへ

### ～大切な命を守るために知ってほしいこと～

- ・自殺は他人事ではなく、誰にでも起こり得ます。
- ・自殺は死ぬしかないと思ってしまう場合がほとんどです。
- ・自殺を考えている人は、悩みや問題を抱え込みながらも何らかのサインを発しています。
- ・もし自分が心理的に追いつめられたら、誰かにうちあけて助けを求めることが大切です。
- ・自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

あなたの身近に  
ひとりで悩みを抱え、  
思いつめている人は  
いませんか？



## 大切な命を守るためには

周りにいるかもしれない自殺を考えている人に気づき、勇気をもって声をかけ、相手の気持ちに寄り添い、話を聴き、深刻な状況の場合は専門の相談先につないでください。悩んでいる人が元気を取り戻すには時間がかかります。やさしく声をかけたり、負担をかけない配慮など、見守ることも大切です。普段からお互いに支え合い、気軽に助け合える関係をつくり、大切な命を守りましょう。

### 自殺を防ぐためのキーワード

気づき 声かけ 傾聴 つなぎ 見守り

#### 気づき 「家族や仲間の変化に気づいてください」

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う」場合  
「うつ」「借金」「死別体験」「過重労働」「配置転換」「昇進」「引越」「出産」…  
もしかしたら、悩みをかかえていませんか？  
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

#### 声かけ 「勇気を出して声をかけてください」

声かけの仕方に悩んだら…  
・眠れていますか？(2週間以上続く不眠はうつサイン)  
・どうしたの？なんだか辛そうだけど…  
・何か悩んでる？よかったら、話して。  
・なんか元気ないけど、大丈夫？

大切な人が悩んで  
いることに気づいたら、  
一歩勇気を出して  
声をかけてみませんか。



#### 傾聴 「本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてください」

・まずは、話せる環境をつくりましょう。  
・心配していることを伝えましょう。  
・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。  
・誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。  
・話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

相手を責めたり、  
安易に励ましたり、  
相手の考えを  
否定することは  
避けましょう。



#### つなぎ 「早めに専門家に相談するよう勧めてください」

・紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。  
・相談窓口確実に繋がることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連絡先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。  
・一緒に連絡先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連絡先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行きましょう。

#### 見守り 「温かく寄り添いながら、見守ってください」

・必要があれば相談にのることを伝えましょう。