

気づいて  
いのちの  
大切さ



平成 31 年 3 月

奥多摩町福祉保健課

→ ひとつごとではない

# 自殺の実態

平成30年中の  
交通事故死の約

自殺者は20,598名（警察庁のまとめ速報値）  
5.8倍の方が自ら命を絶たれています。

奥多摩町の自殺の現状（平成27～29年の3年間）

町民の自殺

3名の町民が自ら命を絶たれています。

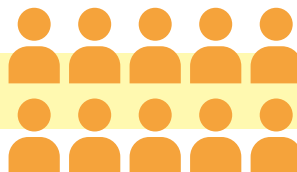
町内の自殺

39名が町内で自ら命を絶たれています。

（来町者も含みます）

さらに

一人の  
自殺者の  
背景には



10倍の  
自殺未遂者が  
いるといわれて  
います。

しかし、

予防できる  
自殺もある

といわれています。

町民の方の気づき・通報により、自殺に至る前に保護できた方もいます。また、奥多摩町に来て自殺を思いとどまり、相談される方もいます。  
気になる方がいましたら、町や警察（110番）へお知らせください。

「隣近所の顔の見える関係のある奥多摩町」

「ご近所のあたたかいつながりのある奥多摩町」

だからこそできる**自殺予防**があります。

※厚生労働省による「地域における自殺の基礎資料（平成27～29年の確定数）」を掲載しています。

# 自殺を防ぐためにできること。



## 周囲の支えによって予防できる自殺もあります

### 気づく

.....  
周囲の人の心や  
体の変化(言動・  
表情・態度)に耳  
を傾けましょう。



### 話しを聴く

.....  
じっくり傾聴してください。  
真剣に相手のペースで共感しながら、  
責めたり、話をそらしたりしないで  
つらい気持ちを聴いてください。



### つなげる

.....  
相談対応機関(裏  
面参照)へ相談し  
てみましょう。



### 見守る

.....  
やさしく・あせらず・  
あたたかく本人を  
見守り、支えましょう。



### ご自身の心と体の声に 耳を傾けて

- 気持ちの落ち込み
- いつも悲しい
- 物事を悪いほうにしか考えられない
- 疲れているのに眠れない
- 悩みを抱えて苦しい

### 信頼できる誰かに 相談してみましょう

話しをすることで、ほっとして気持ち  
が楽になったり、悩みや問題解決  
の糸口が見つかったりすること  
もあります。

# つなげる・相談できる 窓口があります

抱え込まずに、まずは話してみませんか？

## 町の自殺対策担当

### 奥多摩町福祉保健課

**TEL 0428-83-2777**

[平日8:30~17:15]

- ・専門職や担当職員が電話・訪問・面接にて相談に対応します。

子育て・介護・健康相談・心の健康・生活支援（生活保護・福祉など）・虐待・DVなどの相談どこに相談したらよいかわからない相談もこちらにどうぞ。対応可能な窓口につながります。

## 東京都自殺相談ダイヤル

**TEL 0570-087478**

[14:00~翌朝5:30(年中無休)]

こころといのちのほっとライン

## いのちの電話

### 東京多摩いのちの電話

**TEL 042-327-4343**

[10:00~21:00(年中無休)]

毎月第3金曜日10:00~翌々日の日曜日21:00まで]

### 東京いのちの電話

**TEL 03-3264-4343**

[24時間365日無休]

養成研修を受けたボランティアの相談員が電話相談に対応します

## 法テラス多摩

**TEL 050-3383-5327**

[平日9:00~17:00]

借金などの法律的な解決方法のご相談