

深刻な状況が続く中高年男性の自殺

つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

2022年(暫定値) 中年(40-60代)男性の自殺者数は約7300人 前年から500人以上の増加

毎日 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は... 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

さらに中高年男性は...

失業 借金問題 家庭や職場での人間関係の不和 病苦

悩みが連鎖し追い込まれていく

特に中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない...

周りの人の声かけが重要

男が弱音なんか吐いちゃいけない...

自分自身でなんとかしないと...

疲れた...

解決方法が見つからない...

もうだめだ...死ぬしかない...

なので

最近どう?

眠れてる?

口数が減った

服装が乱れてきた

ため息が増えた

まずは一声

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか?

お父さん

同僚

パートナー

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

©2023 JSCP

あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

特別な資格は必要ありません



1人で背負わず、必要に応じて相談機関等につないで下さい

最後に

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上の具体的な悩みや相談が見えてきたら相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

声のかけ方:「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

いきなり悩みは話しづらいので

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる? 食欲落ちてない? または、自分から先に弱音を吐く

(例) 最近、〇〇で悩んで... 私、寝つきが悪くてさ...

②相手の気持ちを聞く

(例) 気分はどう? 悩んでいることない?

何でもない、大丈夫... と言われても...

③勇気を出してもう一声!

(例) いつもと様子が違うから心配なんだ

背中をさするような気持ちで聴く

それは、苦しかったね...

その後の対応としては、

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、軽くなるかもしれません。