



1~2 **特集** みんなで支える大切な命

- 3 ● 花が彩る 新潟の春
- 4 ● 令和6年能登半島地震関連情報
 - 3/24(日)から 文化・観光施設 共通割引券を配布
 - こども医療費助成受給者証などを発送
 - 特定健診・がん検診など受診券を発送
- 5 ● 4/1(火) リニューアルオープン
ア夸パークにいがたで楽しもう
- 3/25(火) 消費生活センターが移転
- 4/1(火) 問い合わせ対応をリニューアル

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

あなたの周りに
悩んでいる人はいませんか？

みんな 支える 大切な命

卒業や就職・転職などで生活環境が変わる春は、ストレスがかかりやすい時期です。自殺を防ぐために私たちができることを一緒に考えましょう。

問 こころの健康センター
(025)2332-5551

何か
つらそう
だなあ

どう
したの？

話して
くれて
ありがとう

一緒に相談に
行ってみよう



専門家に聞きました

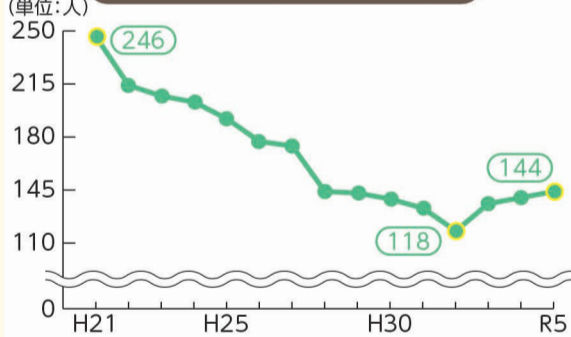
コロナ禍を機に 自殺者数は増加傾向に

新潟市の自殺者数は、平成21年から令和2年まで減少していましたが、令和3年から増加に転じています。自殺はさまざまな要因が複雑に影響し合っており起る現象ですが、特に増加の要因としては、新型コロナウイルス感染症の流行による経済状況の悪化や、人との関わりが減ったことが考えられます。また、人との関わりが希薄化に拍車をかけたのは、SNSだと思えます。コロナ禍で人と会う機会が減ったことに加え、SNSでのコミュニケーションが中心になり、対面でのやり取りが少なくなったことで、孤立する人が増えてしまいました。

自殺が家族や周りの人、社会に与えるインパクトは計り知れません。自殺で亡くなる方を減らせるように、一人一人が自分ができることを真剣に考えていく必要があります。



新潟市の自殺者数の推移



コミュニケーションが重要

自殺予防には、コミュニケーションが重要です。家族だけでなく、近隣住民や趣味仲間との関わりなど、コミュニケーションのつながりも大切にしましょう。

例えば近頃は、家の周りでも子どもがわいわい遊んでいることを許せない人や、干渉されることを嫌って近所付き合いを避ける人が増えています。人付き合いは時に面倒ですが、簡単なやりとりも含めた普段の関わりまで避ける人が増えてしまうと、孤立した社会環境になりやすく、自殺のリスクを高めることにつながってしまいます。

私たちができること

自殺は、個人の感じ方・考え方の問題によって起ると思われがちですが、必ずしもそういわけではないです。社会から孤立していく中で、「死んでしまいたい」という気持ちが生まれてくるように、自殺の動機はその人その人を取り巻く環境の間に生まれてくるものなのです。周りの人を自殺に追い込まない環境をつくるためには、私たち一人一人が「寛容な心」を持つことが重要です。

寛容な心を持つには、さまざまなことに「しょうがないか」と思うようにしましょう。例えば、周りにつらそうな顔をしている人がいたとして、「なんでそんな顔してるんだ」と問い詰めるのではなく、「つらい顔になる理由があるのだから」と理解し、優しい言葉を掛けてみてください。声を掛けても思ったような反応が返ってこなかったかもしれませんが、「今は言いたくないか」と受け入れ、心配する気持ちを無理に押し付けられないことも大切です。

自殺予防と聞くと「何ができるだろう」と難しく考えてしまつたかもしれませんが、周りの人とコミュニケーションを取ることからは今日からでもできることだと思います。自分ができる小さなことから始めてみませんか。

