

とても多い数字だね



## 全国における自殺者数と交通事故死者数

(出典:令和3年警察庁公開統計)

交通事故死者数

3205人

自殺者数

21007人

交通事故死者数の

約7倍

昨年の全国の自殺者数は、交通事故死者数の約7倍。ここ数年、このような状況が続いており、多くの尊い命が失われています。

### 自殺は個人の問題ではなく、社会全体で取り組む課題です

自殺は、失業や過労、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、追いつめられた末に引き起こされると考えられています。

「自分には関係がない。個人の問題」と思うかもしれませんが、一人一人や社会全体で取り組むことで避けることができるともいわれています。

## 社会的な取組が必要

新発田市全体が一丸となって自殺対策に取り組んでみませんか

### 一人一人ができること

- 関心を持つ
- 理解を深める
- 見守り、助け合い
- 声かけ



### みんなで取り組むこと

- 周知・啓発活動
- 相談体制の整備
- 支援者・理解者を増やす
- 社会的な支援体制の充実

## 【特集】 みんなで守りたいしばたのいのち

# きずなを深め

# 「いのち」の大切さを認め合い、支え合うまち

問合せ先=健康推進課 (☎28-9213)

## 話すことは 放すこと

「つらくてどうしようもないとき、誰にも話せず孤独な毎日を過ごしているとき、世の中から消えてしまいたいと感じたとき、さまざまな悩みを打ち明けられる相談窓口がたくさんあります。一步踏み出して話してみませんか。誰かがあなたを待っています。」(The same boat project 作成チラシより抜粋)



コロナ禍により、生活や行動様式が大きく変化したことで、悩みを抱えている人は身近にたくさんいるかもしれません。お互いが助け合い、支え合えるよう、一人一人が自分のこととして考えてみませんか。

みんなで取り組むこと

# 市の取組 4つのポイント

私のできる  
ことから  
やってみよう

## 気軽に相談できる 窓口の整備を図る

- ところの健康相談・各種相談
- かかりつけ保健師制度



## 支援者を増やす

- 地域や企業向けのゲートキーパー養成講座の開催



※ゲートキーパー…6ページ参照

## 社会全体・地区のつながり、 対策の推進

- 市民のきずなを深め「いのち」を守る行動計画(自殺対策行動計画)に基づく計画の策定
- 自殺対策会議の設置と有識者や地域の代表による計画の推進・進捗管理



## 理解者・協力者を 増やす

- 各団体の広報活動
- ポスターやチラシ、ホームページによる周知

早めの相談が  
大事なんだね



みんなで取り組むこと

# 一体的な取組の紹介

市では、市民、関係団体、行政が一体となって対策に取り組む「新発田市自殺対策会議」を設置しています。対策会議のメンバーでもある各団体の活動について紹介します。

「暮らしと住まいの総合相談会」や「孤独ZEROプロジェクト」でみなさんの悩みごとにお答えしています

新発田市社会福祉協議会

市民向けゲートキーパー養成研修会を市と連携して開催しています

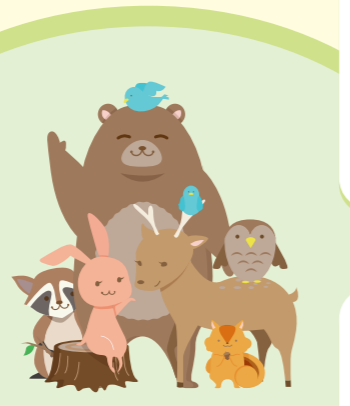
新発田市保健自治会

会員事業所約1500か所に啓発活動を行っています

新発田商工会議所

高齢者や子どもなどの見守り活動をしています

新発田市民生委員  
児童委員連合会



～このほかに、14団体が対策会議メンバーとして協力いただいています～

**安心して相談できる  
まちを目指して**

対策会議では、相談窓口の周知や相談体制の拡充、見守り・声かけ活動、ゲートキーパーの養成など、地域団体や医療機関、行政関係機関などのさまざまな団体が一丸となって自殺対策の取組の輪を広げています。「悩みを一人で抱え込まず、まずは話してもらいたい」という思いから、「聴くこと」を大切に活動の心がけています。

悩みの原因はさまざまですが、自殺は誰にでも起こりうることで、いわれは誰にでも起ることで、自殺は身近な課題である」という意識を持つことで、自分自身も周りの人の命も大切にできるのではないかと考えます。

今後、悩みを抱える人の気持ちに寄り添った取組を広く展開し、誰にとっても話しやすい、相談しやすいまちになるよう、継続して取り組んでいきます。



新発田市自殺対策会議 会長  
(新潟いのちの電話後援会 下越支部)  
神田 敬一さん

## 百日草の取組

百日草の花言葉は「絆」です

花を咲かせる取組を通じて、「ひとりじゃないよ。まずは誰かに相談してほしい」というメッセージを届けます。

取組の意図に賛同し、花を育ててくれている市民の皆さんから寄せられた写真を紹介します。



一人一人ができること

# 大切な人の「いのち」を守るために

## ゲートキーパーとは

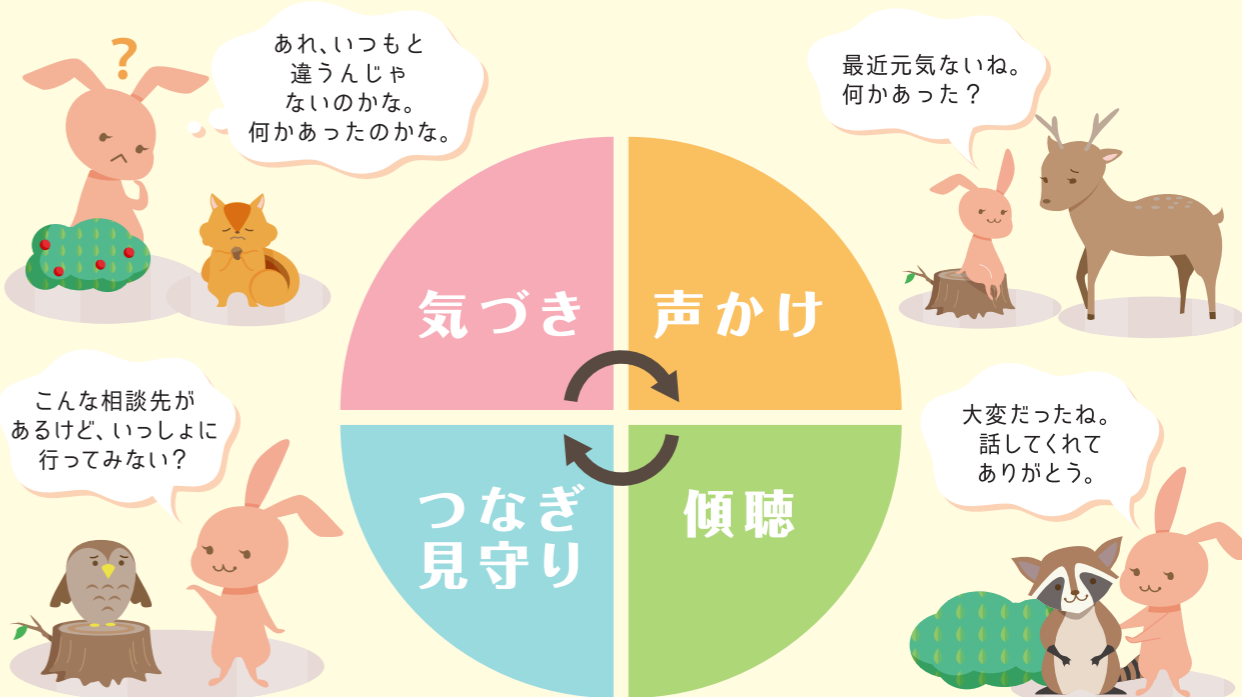
自殺の危険性がある人に**気づき**、**声をかけ**、**話を聞き**、必要な支援に**つなげ**、**見守る人**のことです。あなたのやさしい「ひとこと」が、かけがえのない「いのち」を守ります。

### Point

気分の変化だけでなく、行動の変化にも目を向ける

### Point

「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える



### Point

専門家につないだあとも、「いつでも相談してね」と変わらず見守っていることを伝え、安心感を与える

### Point

気持ちに共感し、安易な励ましはせず、ねぎらいの気持ちを伝える

## 心と体のこんな変化に気づいて 気づきのPoint

### 心（精神）の症状

- 気持ちの落ち込み、意欲の低下
- 不安やあせり感の増強、集中力の低下
- 死にたい、いなくなりたいと考える

### 身体 の症状

- 不眠または過眠
- 食欲の低下または増加
- 腹痛、胃の不快感、下痢や便秘、頭痛、動悸 など



## 知っていますか？自殺対策推進月間

9月は「新潟県自殺対策推進月間」です。県や市町村、関係機関、各種団体などが連携して集中的に自殺対策事業に取り組んでいます。

### 【市の主な取組】

- ゲートキーパー研修受講者の啓発バッジの着用
- 事業所や市の車両へのマグネットシートの装着
- 事業所や市庁舎におけるのぼり旗の設置
- 百日草の生育の様子を市ホームページやSNSで紹介 など



啓発バッジ



啓発マグネットシート

### 敬和 キャンパス レポ

エフエムしばたで毎週金曜日午後9時30分から、敬和学園大学の学生が、大学に関わるイベントや人、新発田のことをテーマに放送しています。9月9日(金)は、自殺対策をテーマに、市と共同で制作した番組を放送します。

### ～今回の番組制作を通して～

かねやす ゆうき  
**金安優希さん** (人文学部国際文化学科3年)

日常的に話す家族や友人の変化に気づくことを意識するようになりました。今後は、自分自身のメンタルケアにも気を配りながら、身近な人の悩みに対していっしょになって考えていきたいです。

あき なる  
**岸田瑠々さん** (人文学部国際文化学科4年)

自分自身、周囲に対して「最近どう?」「話聞かよ」などの声かけが増えたように思います。今回の番組を通して、自殺対策の取組が広く認知されることを願っています。



## 相談窓口の紹介 ~ひとりじゃない まずは誰かに相談~

### 「話すことは放すこと 新潟」

The same boat projectでは、各種相談窓口をお知らせしています



▲ホームページ

### 市の相談窓口

- ▼ 「こころの健康相談会」、心と体の健康について…健康推進課 地域保健係 (☎28-9213)
- ▼ 子育てについて…健康推進課 健やか育児支援係 (☎28-9211)
- ▼ 家庭内の悩み(家計、就労、ひきこもりなど)について…社会福祉課 生活支援係 (☎28-9221)
- ▼ 生活の困りごと、契約トラブル、多重債務について…市民相談センター・消費生活センター (☎28-9110)
- ▼ 小・中学生の悩みごと(いじめ、不登校など)について…学校教育課 教育相談係 (☎22-8111)
- ▼ 高齢者の介護や支援について…高齢福祉課 介護保険係 (☎28-9201)