

3月は「自殺対策強化月間」です

国では、3月を「自殺対策強化月間」とし、相談事業や啓発活動の強化を図っています。県としても、この強化月間に合わせて様々な方法で自殺予防に関する情報発信を集中的に実施しています。

関連事業等の御案内

(1)第44回こころの県民講座(Web版)

「コロナ禍における自殺と自殺対策～追い詰められるこころとインターネットを活用した支援～」

コロナ禍における自殺の現状や自殺に関する情報発信の影響を知ること、私たち一人ひとりができる自殺対策についてお話ししていただきます。動画配信によるオンライン開催です。

講師 和光大学現代人間学部心理教育科 准教授 末木 新 (すえき はじめ)

申込期限 令和 3年 3月12日 (金)

配信期間 令和 3年 2月15日 (月) ～ 令和 3年 3月31日 (水)

申込方法 右のQRコードを読み取り、ぐんま電子申請受付システムからお申し込みください。



(2)令和2年度中北毛地域自殺未遂者支援ネットワーク研修会

支援者が自殺未遂者への介入の契機を捉えて対応することの重要性と多職種連携の必要性を理解し、地域の顔の見えるネットワークを構築することを目的として開催します。(オンライン開催)

日時 令和 3年 3月12日 (金) 18:00～20:00

内容 群馬大学医学部附属病院救急科及び精神科における自殺未遂者への対応(仮)と意見交換

対象 中北毛地域で自殺未遂者に関わる実務者(医師、看護師、救急隊員、保健師等)

※中北毛地域：前橋市、沼田市、渋川市、北群馬郡、吾妻郡、利根郡

(3)若い世代に向けた自殺予防啓発動画

群馬県内に本拠地を置くプロスポーツ団体の協力を得て、出演する所属選手が、自身の体験談を交えて悩みや生きづらさを抱えている人やその周囲の人に向けてメッセージを伝えます。

- ◆みんなは悩んでいないかな 出演 古牧 昌也選手(群馬クレインサンダーズ)
- ◆つらい時は逃げてもいい 出演 鹿沼 柊汰選手(群馬ダイヤモンドペガサス)
- ◆いつもと違っていたら声をかけよう 出演 松原 修平選手(ガスパクサツ群馬)
- ◆群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」

<https://www.youtube.com/channel/UCct7gs2xFNXMEEVjCdFaSZw>

(4)各種相談窓口

窓 口	電話番号等	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル (通話料のほか利用料がかかります)	0570-064-556	9:00～22:00 (月～金・祝日は除く)
群馬いのちの電話	027-221-0783	9:00～21:30 (毎日)
群馬県こころの健康センター	027-263-1156	9:00～17:00 (月～金)
ぐんま高校生オンライン相談	高校生、一部地域の 中学生	5/20(水)～3/14(日)の毎週日曜日 18:00～21:00

県民の皆様へのお願い

大切な人のために、あなたにできること

- ① 声をかけ、話を聴いてください
- ② 相談を促し、見守ってください

身近な人の変化に気づいたら

- ◆気づく・声をかける…「いつもと違う」と感じたら、「眠れていますか?」「調子はどうですか?」など、勇気を出して声をかけましょう。
- ◆聴く…まずはじっくりと話を聴き、受け止めます。
- ◆つなぐ…公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- ◆見守る…引き続き、日々の生活の中で、何か変わった様子はないか見守りましょう。

(群馬県版ゲートキーパー手帳より)

参考 群馬県の自殺の現状

本県の自殺者数はピーク時から比べると減少傾向にあるものの、毎年300人以上の方が自殺で亡くなっており、自殺死亡率は全国平均を上回っています。

群馬県の自殺者数と自殺率の推移

