

3月は自殺対策強化月間です

☆自殺を防ぐために・・・

我が国の自殺者数は、近年では減少傾向にありますが、昨年の小中高生における自殺は過去最多となっており、深刻な状況が続いています。

【2025年自殺者数】全国19,097人、茨城県460人（警察庁 暫定値）

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、誰もが当事者になりうる重大な問題です。

「身近な人の違和感」は、悩みを抱えているサインかもしれません。

あなたの大切な人を守るために、今できることは何でしょう？



☆あなたにもできる自殺予防のための行動

1

心のSOSに **気づく**

自殺に傾いている人には、気分や感情、思考や意欲、身体に何らかの「抑うつ症状」が現れます。いつもと違う様子が見られたら、一声かけてあげましょう。

【抑うつ症状のサイン】

- ・気分が落ち込む、涙もろくなる、不安が強い
- ・注意力がない、好きなことに興味がわからない
- ・不眠、倦怠感、食欲不振 など

2

相手の心に寄り添って **傾聴する**

「傾聴」とは、相手の言葉を共感的な態度で真摯に聴くことです。沈黙が続いても話をせかさず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。

真剣に聴いてもらえるという安心感が悩みを打ち明けやすい環境を整えます。

3

専門機関に **つなぐ**

一度自殺に傾いてしまうと、自分だけではその思いから離れられなくなるため、早めに専門家や医療機関につなぐことが必要です。

【つなぎのポイント】

- ・押しつけではなく、本人の意思を尊重してサポートする姿勢が大切
- ・相談先に連絡を取り、具体的に相談日時などを設定する



4

心の健康の回復を **見守る**

心の健康を取り戻すには時間がかかります。うつ病の場合には再発するケースも多く、一進一退を繰り返しながら回復に向かいます。

専門機関につないだあとも変わらずに見守っていることを伝え、根気よくサポートしましょう。

あなたの見守りを感じて安心感を得ることが大きな支えとなります。

☆☆☆自殺対策強化月間とは？☆☆☆

自殺総合対策大綱において、毎年3月を自殺対策強化月間に設定し、国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して啓発活動を推進し、あわせて啓発事業によって援助を求めるに至った悩みを抱えた人が必要な支援が受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。

大子町等の主な相談窓口

相談内容	相談窓口の名称 (担当課等)	連絡先
健康に関すること	大子町保健センター (大子町役場健康こども政策課)	0295-72-6611
不安や悩み等こと に関すること	こころの相談 (大子町役場健康こども政策課)	0295-72-6611
	メンタルサポートステーション きらり	0295-72-5933
乳幼児の健康・子育て相談、 成人・高齢者の健康相談	健康相談／育児相談 (大子町役場健康こども政策課)	0295-72-6611
高齢者の総合相談	大子町地域包括支援センター	0295-72-1175
障がいに関する相談	大子町役場福祉課	0295-72-1117
生活保護に関する相談	大子町役場福祉課	0295-72-1117
消費者問題	大子町消費生活センター (大子町役場生活環境課)	0295-72-1124
児童生徒の教育等に関する相談	大子町教育支援センター (教育委員会事務局 学校教育担当)	0295-76-8886
日常生活の困りごと、 悩みごとの相談	大子町社会福祉協議会 (大子町文化福祉会館まいん内)	0295-72-2005
人権に関する相談	人権相談 (大子町役場福祉課)	0295-72-1117
行政に対する意見、要望、苦情等	行政相談 (大子町役場総務課)	0295-72-1113
こころの健康や 精神面の病気に関すること	精神保健相談 (ひたちなか保健所) (ひたちなか保健所常陸大宮支所)	029-265-5515 0295-52-1157
ひきこもりに関すること	ひきこもり専門相談 (ひたちなか保健所) (ひたちなか保健所常陸大宮支所)	029-265-5515 0295-52-1157

SNS相談窓口

相談内容	相談窓口	連絡先・時間
不安や悩み等 こと に関する こと	こころのSNS相談 @いばらき	 毎日 17時～22時 県内在住または県内に通勤・通学の方が対象
	茨城いのちの電話 LINE相談	友達登録後相談してください  第1～第4日曜日 16時～19時50分 (受付は19時まで)
		第2火曜日 12時～15時50分 (受付は15時まで)

*詳しい相談日程などは、各機関にお問い合わせください。

秘密は守られます。
一人で悩まず、
まずは相談を！



袋田の滝キャラクターたま丸

ひたちなか保健所 保健指導課
大子町役場 健康こども政策課