

# あなたの声かけが支援につながります

## ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、誰もが当事者となり得る重大な問題です。令和5年は都内で約2,200人、西多摩保健所の管内で約90人の方が自殺により、大切な命をなくしています。

近年では、小中高生や若者の自殺者数の増加傾向が続いており、家族や仲間の変化に気づき、適切に対処することが一層重要になっています。あなたの身近な人に、いつもと違う様子が見られたら、次のSTEPに従って、声をかけてみましょう。

### STEP1

#### 気づき、声をかける

身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

#### 【「いつもと違う」の例】

- 感情が不安定になる
- 性格が急に変わったように見える
- 投げやりな態度が目立つ
- 身なりを気にしなくなる
- 職場を休みがちになる

どうしましたか？何かお困りですか？

### STEP2

#### 話を聴く

相談者の話によく耳を傾けると、最初に訴えていた問題の背後に別の問題が潜んでいることが明らかになる場合があります。

相手の話や感情を否定せず、苦労を労い、気持ちに寄り添って真剣な態度で耳を傾けることが重要です。

それほど、つらかったんですね。  
これまで、一人でよく頑張って耐えてきたね。

### STEP4

#### 見守る

継続的に関われる場合は、必要があれば、相談に乗ることを伝えましょう。

ただし、相談者から相談窓口にご相談した内容を無理に聞き出すことは控えましょう。

心配しています。  
必要があれば、今後も相談に乗るよ。

### STEP3

#### 必要な支援につなげる

十分に話を受け止めたくうえで、相談者に相談窓口を情報提供しましょう。

その困りごとだと、〇〇の窓口が  
詳しいと思うので、相談してみても？

## 東京都自殺総合対策ホームページ

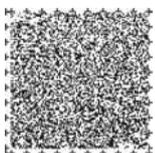
東京都のホームページでお悩み別の相談窓口等を掲載しています。  
※お住まいの市町村や西多摩保健所でもご相談をお受けしています。

東京都 **ここナビ** 🔍



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所  
市町村連携課 企画調整担当  
所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15  
電話 0428-22-6141 (代表)  
F A X 0428-23-3987  
E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp  
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (7) 1  
令和8年3月発行

