

特集

## 3月は「いきる」を支える自殺対策強化月間

## かけがえのない命を守るために

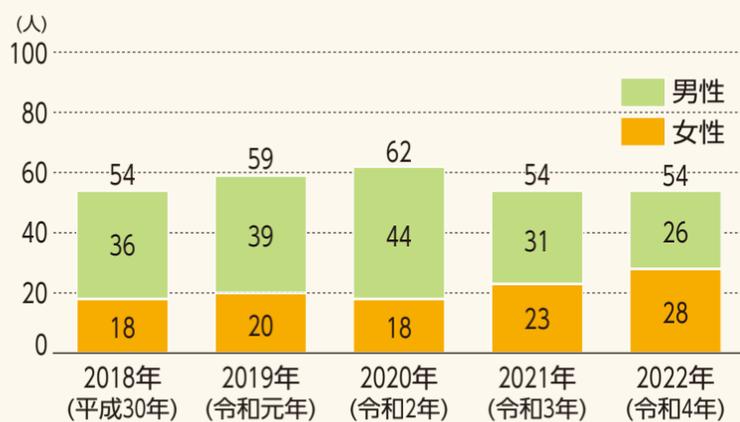
毎年3月は、卒業や就職・転勤など生活環境が変化するため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向にあります。

本市では、毎年50人～60人の方が自殺により命をなくしています。市民の皆さん一人一人が自殺を身近な問題と捉え、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて考えてみませんか。

☎こころの健康支援室(第三庁舎1階)☎963-9214

## 越谷市の現状

越谷市の自殺者数は、年によって変動はあるものの、おおむね50人～60人台で推移しています。令和2年(2020年)は62人、令和3年(2021年)・令和4年(2022年)は54人でした。令和4年は女性の人数が多くなっています。



(出典：厚生労働省自殺対策室「令和4年中における自殺の状況」)

自殺は一つの要因によって起きるものではありません。いくつかの問題が複雑に絡み合っ、最終的に自殺に追い込まれていきます。原因・動機で健康問題が多くなっていますが、これは経済・生活問題や家庭問題などのさまざまな問題を抱えた方が次第に精神的に追い詰められ、最終的にうつ状態に陥って自殺に至ると考えられています。

## 一人で悩まないで！相談できる場所があります

## こころの健康支援室

ふだんの生活の中で、心配や不安はありませんか。「眠れない」「気分が沈む」「やる気が出ない」「食欲がない」「だるい」など、どうしたらよいか悩んだり、困ってしまったりすることはありませんか。

一人、あるいは家族だけで解決しようとせず、遠慮なくこころの健康支援室にご相談ください。

支援室職員  
からひと言

相談することと問題解決はイコールではありませんが、相談することからご自身のなかで振り返りができたり、新たな視点に気付くことができたりします。

相談は、保健師と精神保健福祉士が対応します。また、どのような支援が必要かを一緒に考え、適切な専門機関を紹介するなどさまざまなサポートを行います。

(こころの健康支援室職員一同より)

生活自立相談よりそい  
☎963-9212

経済的な問題を抱え  
生活に困っている方

子育てサロン  
(子ども施策推進課)  
☎963-9165

子育てに関する悩みを  
抱えている方

なんでも相談窓口  
(市役所エントランス棟1階)

どこに相談したらよいか  
わからない方

女性・DV  
相談支援センター  
☎970-7415

女性の生き方・パートナーに  
関する悩みを抱えている方、  
DV被害を受けている方