

3月は「自殺対策強化月間」です。

～たった一人のあなたです

たった一つの命です～



新潟県自殺予防キャンペーンキャラクター みまもリン

悩んでいること、つらい気持ちを
話してみませんか。
あなたの声を聞かせてください。

新潟県こころの相談ダイヤル

毎日
24時間
対応

☎0570-783-025

悩みに応じた相談窓口は

こころの相談 にいがた

検索



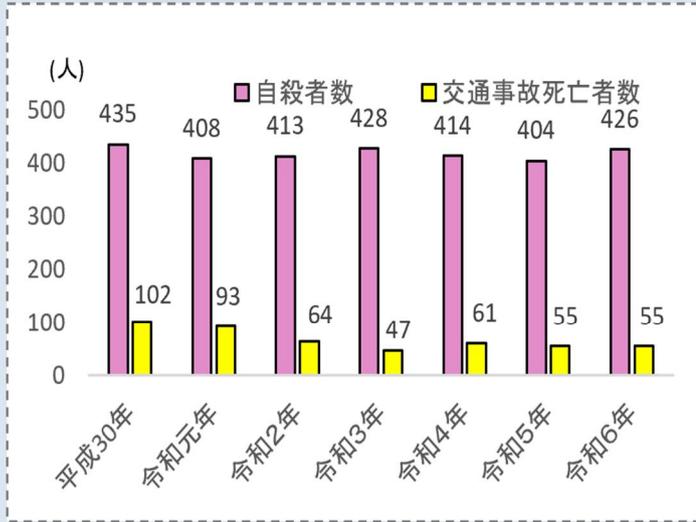
その他、全国の相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



新潟県は **自殺が多い** ということをご存知ですか



自殺者数 出典: 厚生労働省人口動態統計
交通事故死者数 出典: 新潟県警察本部交通事故のあらまし

《令和6年の自殺の実態》

新潟県の自殺者数426人(自殺死亡率20.5)は
全国ワースト2位

出典: 厚生労働省令和6年人口動態統計(確定値)

現状①

男性の自殺者数は、女性の2倍

現状②

自殺の原因・動機をカテゴリー分けすると、20代以降は「健康課題」が最も多い

現状③

自殺未遂者は
自殺ハイリスクである

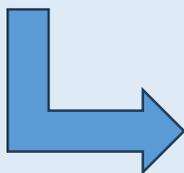
出典: 新潟県自殺対策計画(第2期)

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、注意が必要です。

- ① うつ病の症状がある
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断が下せない、眠れない、食欲がない、これまで関心があったことにも興味がわかない など)
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

参考: 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」



“いつもと違う” に気付いたら・・・

家族や仲間の変化に気付いたら声をかけ、本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。そして、早めに専門家に相談するよう促し、温かく寄り添いながら見守りましょう。