

# 深刻な状況が続く中高年男性の自殺

つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

2022年  
(暫定値)

毎日

3月は…

さらに  
中高年男性は…

特に中高年男性は、その傾向があります

なので

最近どう？

眠れてる？

中高年(40-60代)  
男性の自殺者数は  
**約7300人**  
前年から  
500人以上の増加

**約20人**の  
中高年男性が  
自殺で亡くなっている  
計算

例年、中高年男性の  
自殺が**増加する**  
傾向にある



悩みが連鎖し追い込まれていく

この苦しみから  
抜け出すには、  
死ぬしかない…

周りの人の  
声かけが重要

男が弱音なんか  
吐いちゃいけない…

自分自身で  
なんとかしないと…

疲れた…

解決方法が  
見つからない…

もうだめだ…  
死ぬしかない…



まずは  
一声



お父さん

## 中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

同僚

パートナー

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

©2023 JSCP

ご近所の  
あの人

### あなたもゲートキーパーになれます

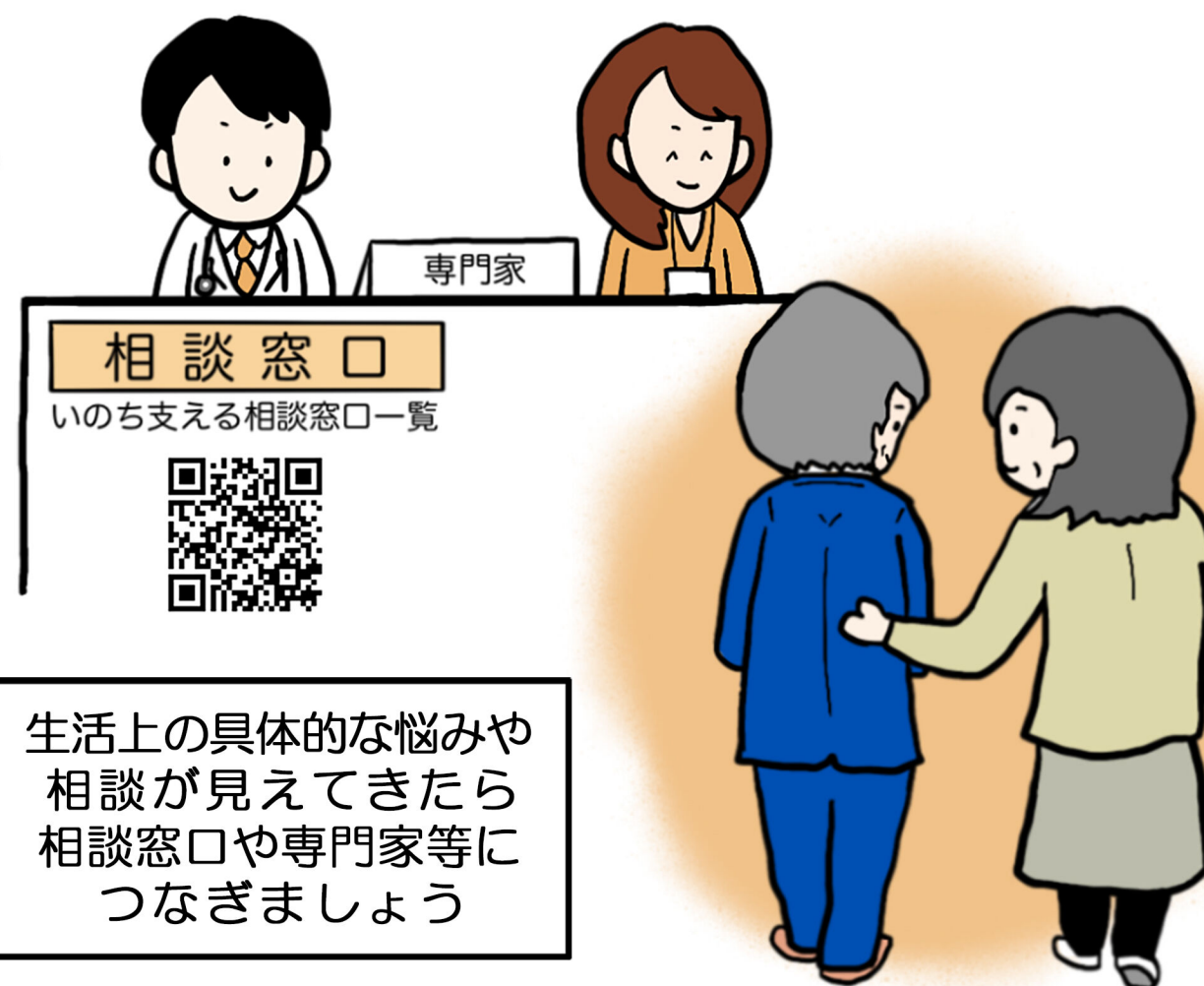
ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど  
悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

特別な資格は必要ありません



### 1人で背負わず、必要に応じて相談機関等につないで下さい

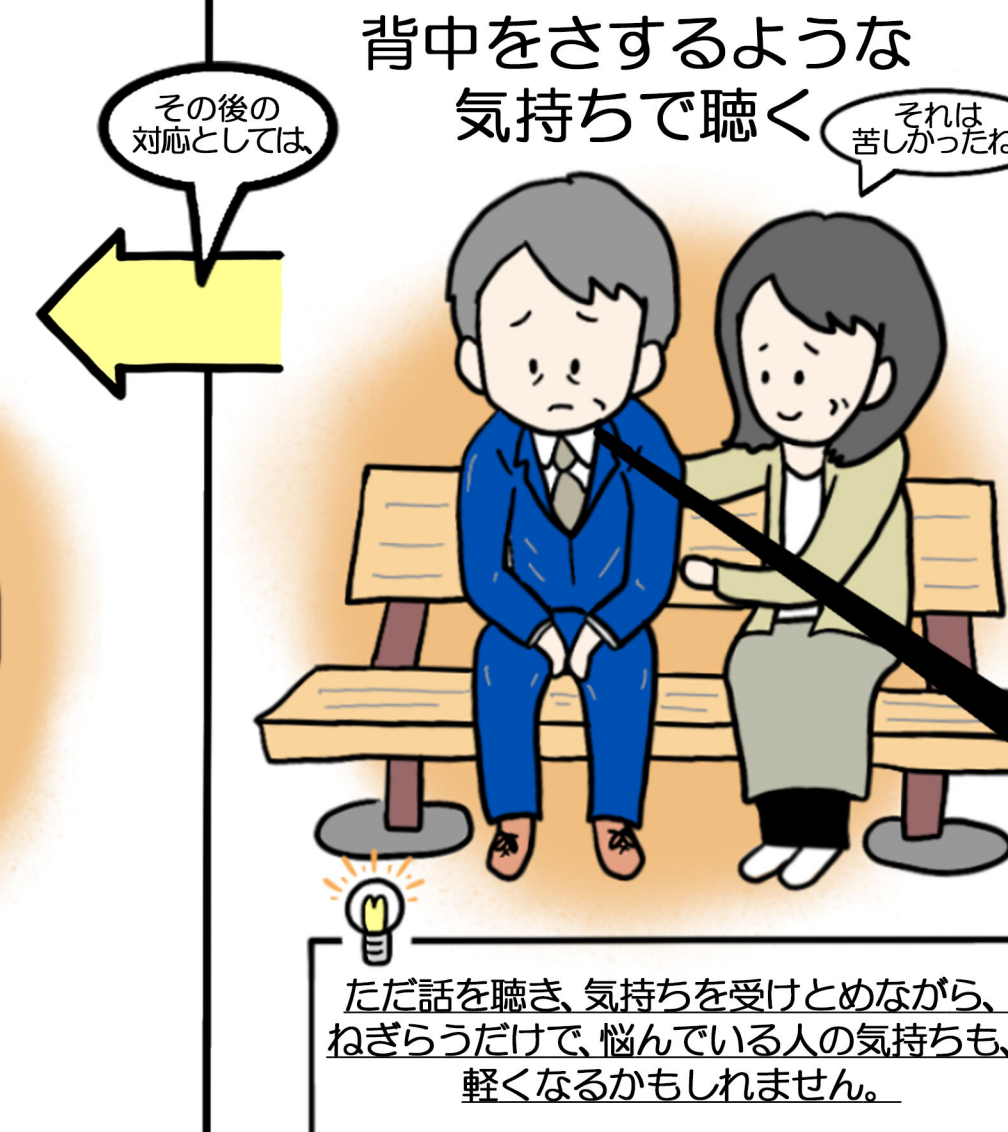
最後に



生活上の具体的な悩みや  
相談が見えてきたら  
相談窓口や専門家等に  
つながしましょう

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人  
いのち支える自殺対策推進センター  
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

### 声のかけ方:「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる



いきなり悩みは話しづらいので

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる？  
食欲落ちてない？  
または、  
自分から先に  
弱音を吐く

(例) 最近、〇〇で悩んでて…  
私、寝つきが悪くてさ…

②相手の気持ちを  
聞く

(例) 気分はどう？  
悩んでいることない？

③勇気を出して  
もう一声！

(例) いつもと様子が  
違うから心配なんだ

何でもない、大丈夫…  
と言われても…

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、  
ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、  
軽くなるかもしれません。