

# 自殺予防のための広報啓発活動キャンペーン（案）

平成 21 年 2 月 13 日

内閣府自殺対策推進室

## 1. 趣旨

- (1) 現在、「自殺予防の十箇条」等で自殺のサインは示されているが、周囲の人が自殺のサインを発しているときに各人が行うべき事項を、国が簡潔に整理したものは存在しない。自殺対策の基本的考え方である「国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む」を踏まえ、国民一般に対して上記事項を早期に示すことが重要である。
- (2) 上記事項について、別紙のとおり自殺予防のための広報啓発活動の基本的事項を取りまとめる。同事項を活用し、国民に対して様々な媒体を通じた自殺予防のための広報啓発活動キャンペーンを幅広く実施することで、国民一人ひとりが自殺予防の主役として行動できるようにする。

## 2. 基本的事項

自殺総合対策大綱において明記されている「気づき」、「つなぎ」、「見守り」の三要素に基づき、周囲の人が自殺のサインを発しているときに各人が行うべき事項を国民に対してわかりやすく示すものとする。具体的な内容は別紙 1（参考例）のとおり。

## 3. 今後の取組

- (1) 政府広報のラジオ番組等を通じ、内閣府による自殺予防のための広報啓発活動キャンペーンを可能な限り早期に開始する（別紙 2（参考例）参照）。また、自殺対策主管課長等会議（3月4日）において、地方公共団体に対し、基本的事項を参考として、地域における広報啓発活動を可能な範囲で実施するよう依頼する。
  - (2) 政府インターネットテレビ番組の「自殺予防 わたしたちにできること」(※) を DVD に収録し、地方公共団体や関係機関等に配付する。
- (※) 自殺のサインを紹介し、周囲の人の気づきや相談機関への紹介を呼びかける内容である。

## 「自殺予防のための行動～3つのポイント～」

### <気づき>

#### 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

- 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

### <つなぎ>

#### 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- 治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

### <見守り>

#### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

## 原稿（案）

○ラジオ番組でのお知らせを想定（放送時間 60 秒、字数 180 字程度）

<原稿案>

家族や仲間の変化に関心を持ち、心の悩みを抱えているときにはそのサインに気づいてください。「時間をかけて、話を聞くこと」が心の悩みを減らすための第一歩です。

さらに、心の悩みを抱えている人に相談機関や医療機関の専門家への早めの相談を促しましょう。お互い支え合い、じっくりと温かい心で見守ることが大切です。

国民一人ひとりが自殺予防の主役であり、みんなで心を健康に保つよう努めましょう。