



じんけん通信

令和8年(2026年)3月(第215号)

毎年3月は「自殺対策基本法」で定められた「自殺対策強化月間」です。国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

今回の特集では、この月間に関連して、相談窓口の「こころのサポートしが（LINE相談）」と悩んでいる人に寄り添う「ゲートキーパー」について、ご紹介します。

特集 命のSOSに気づき、支える社会へ

〇現状は

「命」は尊く、かけがえのないものです。「生きる権利」は、すべての人が自分らしく、尊厳を持って生きるための基本的な人権であり、憲法で保障されています。

しかしながら実際には、この基本的な権利が脅かされ、自ら命を絶たざるを得ない状況に追い込まれる方が多くおられます。

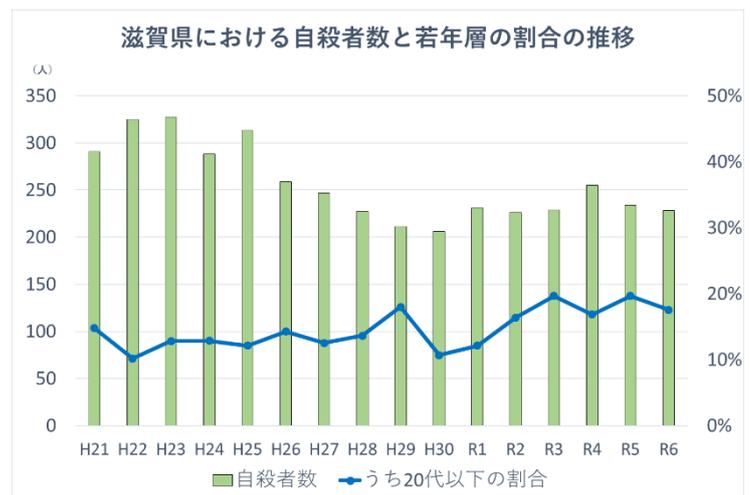
自殺は「生きる権利」が十分に享受されなかった重大な人権上の問題でもあります。

警察庁の統計によると、令和6年に全国で20,320の方が自ら命を絶たれています。

右のグラフは、滋賀県における自ら命を絶たれた方の推移を表したものです。

このうち棒グラフは人数を示しており、平成23年をピークに平成30年までは減少傾向にありましたが、ここ数年は横ばいとなっています。

また、折れ線グラフは、亡くなった方のうち、20代以下の若い方が占める割合を示しており、平成30年以降上昇傾向にあります。



(人口動態統計より作成)

〇自ら命を絶つのはなぜ？

自ら命を絶つ背景には、個人の精神的な問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、進路問題や親子問題、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

そして、自ら命を絶つに至る心理には、これらの要因により心理的に追い詰められ、自ら命を絶つ以外の選択肢が考えられない状態に陥ることや、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感などにより、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程があると考えられています。

このように、自ら命を絶つ行動は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「その多くが社会的な要因等により追い込まれた末のもの」と捉えることができ、自己決定権、そして、生きる権利という究極の基本的な人権が、社会の構造的な要因によって侵害されている、強いられた死だともいえます。

自殺の多くは防ぐことができる社会的な問題であるとも言われています。

滋賀県では、自殺対策を生きることの包括的な支援として、社会全体のリスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開しています。

この対策における取組の一つである「こころのサポートしが」についてご紹介します。

○「こころのサポートしが」とは

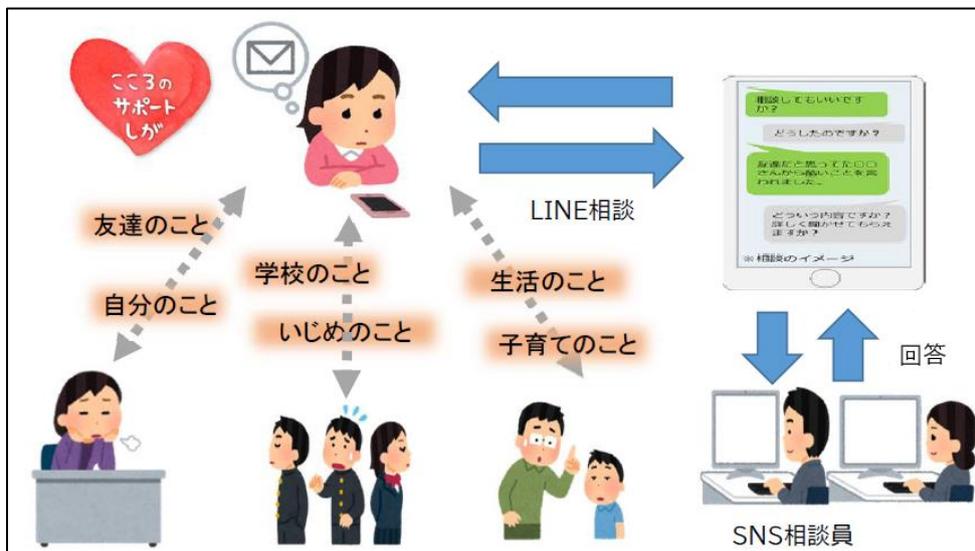
「こころのサポートしが」は、LINEを利用した滋賀県が設置している相談窓口です。

コミュニケーションの手段として広く普及しているLINEによる相談の窓口を設けることで、若い人たちにもより相談しやすくなりました。

相談者は、LINE公式アカウント「こころのサポートしが」の友だち登録を行った上で、専用のプラットフォームから心理カウンセラーなどの資格を持った専門の相談員に相談することができます。電話や対面による相談に抵抗がある方でも相談しやすくなっています。

また、誰もが利用しやすいよう、相談時間は毎日16時～24時となっています。

(イメージ)



↑ここから登録できます

この相談窓口では、令和3年5月の取組開始からこれまでの間に、相談件数が延べ19,000件を超え、LINEの友達登録数は7,000件を超えており、多くの方が利用されています。

その他、県では多くの相談窓口をご案内しています。
少しでも悩むことがあれば、どこでも利用しやすいところに相談することが大切です。

(相談窓口の一覧はこちらから)

<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5545381.pdf>



〇悩んでいる人に寄り添う「ゲートキーパー」

追い込まれている人の中には、自ら助けを求めるエネルギーを失くしてしまっている人も多くいます。

「ゲートキーパー」は、そのような人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

「ゲートキーパー」になるために必要となる特別な資格はありません。誰もが、家族や同僚、友人といった様々な立場からその役割を担うことができます。

立場により、求められる役割は異なりますが、大事な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4点です。

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

これら4つの項目のそれぞれのポイントは次のとおりです。

1 気づき

- ・いつもと違った様子や変化に気づく。
(眠れない、食欲がない、口数が減った、仕事のミスが増えたなど)
- ・悩んでいることに気づいたら、声をかけてみる。そして、心配していることを伝え、相手の心に寄り添う。

2 傾聴

- ・相手が話せる環境を作る。
- ・相手の感情を尊重し、否定しない。
- ・話を聴いた後は、「(信頼して)話をしてくれてありがとう」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝える。

3 つなぎ

- ・専門家を紹介する際は、相手に丁寧に情報の提供を行う。
- ・相手の了承を得たうえで、相談窓口へ直接連絡を取り、確実に相手と相談窓口がつながるようにする。

4 見守り

- ・相手が専門家とつながった後も、相談にのることを伝える。

これら全てを行うことは難しいかもしれませんが、このうちどれか1つを行うだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えとなり得ます。

どれか一つでも良いので、もしもの際には気を付けて対応できるようにしておきましょう。

その他詳しいことは、国が作成した「ゲートキーパー手帳」をご覧ください。
(ゲートキーパー手帳)

https://www.mhlw.go.jp/content/gatekeeper_techo_ryomen.pdf



なお、滋賀県では、教職員向けのゲートキーパーテキストを作成し、保健所や市町への普及を図っています。市町や保健所では、このテキストを基に、児童生徒と日々接している学級担任、養護教諭等の教職員等に対してゲートキーパー研修を実施しており、子どものメンタルヘルスの課題について正しく理解し、支援できるよう人材育成に努めるなど、ゲートキーパーの育成に取り組んでいます。

〇最後に

自ら命を絶つことは「誰にでも起こり得る危機」です。

このため、このような状況に陥った場合には誰かに援助を求めることが当たり前の世の中にしていく必要があります。

当事者が悩みを気軽に相談できるような環境を整えるとともに、周囲が変化に気づき、その人のために行動することが重要です。

いつもと様子が違う人がいたら声をかけてみませんか。

★滋賀県の現状や対策について詳しく知りたい方は、県ホームページをご覧ください！

<https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/zisatsutaisaku/103693.html>

ジンケンダーのちょっと一言



悩んでいる人に気づいたら、声をかけて、話を聴いてあげてほしいのー！

ジンケンダーラジオ 放送中♪

県では、日々の暮らしの中で人権について考え、行動につながるきっかけとなるよう、エフエム滋賀（e-radio FM77.0）で人権啓発ラジオ番組を放送しています。
※「style!」の番組内

今月の放送予定 毎週火曜日 9時30分～（5分間）

3月 3日・・・「ジェンダー平等②」
3月 10日・・・「ホームレス」
3月 17日・・・「人種差別」
3月 24日・・・「自殺対策」
3月 31日・・・「子ども食堂」

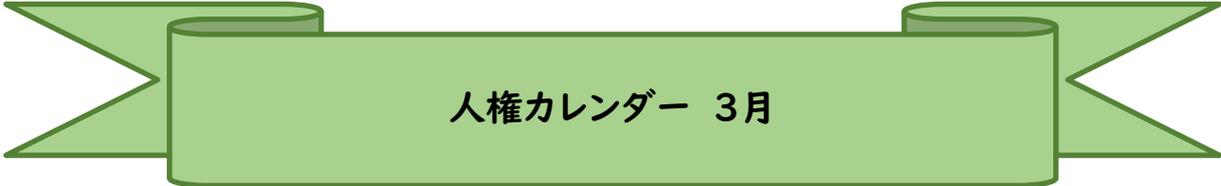
番組には、エフエム滋賀のパーソナリティー 林智美さんと、滋賀県人権啓発キャラクター「ジンケンダー」が出演しています。ちょっと難しい人権課題を、毎週わかりやすく解説しています。

放送から1週間以内であれば、「radiko」（アプリ）で聴くこともできます。
ぜひお聴きください！



人権について一緒に考えよう！





人権カレンダー 3月

● 3月1日～31日 自殺対策強化月間

自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

● 8日 国際女性の日

国連は、1975年の国際婦人年において、3月8日を国際女性の日と決めました。20世紀初頭の北米とヨーロッパにおける運動に端を発し、途上国と先進国の双方で、国際的な女性運動が広がってきました。

この日は、一般の女性たちが達成してきた成果、そして勇気と決断をたたえる日として、世界中の多くの都市で記念イベントが開催されています。

● 21日 国際人種差別撤廃デー

1960年3月21日、南アフリカのシャープビルで人種隔離政策（アパルトヘイト）に反対するデモ行進に対して警官隊が発砲し、多数の人が死亡した事件（シャープビル虐殺事件）が起き、国連が人種差別に取り組む契機となったことから、人種差別撤廃のための記念日とされました。