

「人権のひろば」に対するご意見、ご感想は秘書広報課または人権室までお寄せください。



自死遺族の人権問題

自死は「自らの理性的な判断によって勝手に行われたものである」「社会の問題ではなく個人の問題である」「弱い人間が行うものである」など誤った認識をされることがあります。そのため自死遺族は、他人からいわれのない差別や偏見を受けたり、家族を自死で亡くしたことを他人はおろか家族内でも話すことができなかったりと、1人で苦しみ、孤立してしまう人も少なくありません。

身近な人を亡くすことは、とても悲しく、苦しいことです。特に自死の場合、突然の死であるショックや自死を止められなかった自責など、自死遺族の苦しみははかりしれません。

そのようなとき周りにいる人は、自死遺族に寄りそう優しさや思いやり、想像力をもつことが大切です。「あなたのことを気にかけていますよ。必要なときはそばにいますよ。」とメッセージを伝えたり、お茶や買い物に誘う、用事を頼まれ

る、散歩に付き合うなど日常生活の小さな場面を支えたりすることで助けになります。反対に、「しっかりしなさい。」「頑張りなさい。」「いつまでも泣かないで。」「まだ若いのだから。」など安易な励ましや同調は、深く相手を傷つけ、ますます追いつめてしまいます。時間がかかっても、焦らず本人の回復力を信じるのが大切です。

大切な人の自死を防ぐ ゲートキーパーには誰でもなれる

一方、大切な人が自死を選ばないようにするためには、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲の身近な人がゲートキーパー（命の番人）となつて、サインに気付いて本人をしつかり支える、関係機関につなぐことが重要です。食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減ったなど、「いつもと違う」様子に気付いたら、まずは声をかけてみませんか？ また、関係機関（下記関連記事）にも相談してください。ゲートキーパーには心掛けだけで誰でもなれます。

3月は「自殺対策強化月間」です

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめて、じっくりと見守りましょう。

大阪府が実施する電話相談

3月1日午前9時30分～31日午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556

大阪府こころのほっとライン—新型コロナ専用—
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にチャットでお応えします。

●相談日時＝水・土・日曜日午後5時30分～10時30分（受付10時まで）



LINEアプリから「友だち登録」をしてください▶

新型コロナこころのフリーダイヤル	☎0120-017-556	土・日曜日・祝日・年末年始を含む毎日午前9時30分～午後5時
こころの電話相談	☎06-6607-8814	毎週月・火・木・金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時30分～午後5時
若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）		毎週水曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時30分～午後5時
四條畷保健所	☎878-2477	平日午前9時～午後5時45分
関西いのちの電話	☎06-6309-1121	24時間、365日
大阪府妊産婦こころの相談センター	☎0725-57-5225	平日午前10時～午後4時
こころの救急箱	☎06-6942-9090	毎週月曜日午後7時～火曜日午前3時（8時間） 毎週木・土曜日午後7時～10時
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日午後4時～9時、毎月10日午前8時～翌日午前8時（24時間）
大阪自殺防止センター	☎06-6260-4343	毎週金曜日午後1時～日曜日午後10時（57時間）
大阪府こころの健康総合センター 自死遺族相談（予約制）	☎06-6691-2818	平日午前9時～午後5時45分 大阪府こころの健康総合センター

【相談機関の情報（大阪府自殺対策のページ）】さまざまな相談機関の情報を閲覧できます。

