

行政展示 自殺対策強化月間



3月は「自殺対策強化月間」です。

厚生労働省は、3月を「自殺対策強化月間」として、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。令和5年の自殺者数は、暫定値で2万268人で、前年から1569人減少し、昭和53年の統計開始以降、2番目に少なくなりました。

性別で見ると男性が1万3763人、女性が6505人となっている一方、児童・生徒は527人にのぼり、これまでで最も多かった令和4年の514人を上回って過去最多となりました。

自殺は、健康問題や経済・生活問題、家庭問題など様々な要因が関係しており、個人の問題として片づけられない社会的要因がその背景にあります。

今回は、自殺対策強化月間にあわせて、対策や予防に関連する本を集めてみました。

【自殺防止・対策】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由 あなたのいばしょは、必ずあるから	大空幸星／著	河出書房新社	368才（青）
2	死にたい気持ちに触れるということ ソーシャルワーカーが見ている景色	加藤雅江／著	大月書店	368カ
3	地域でできる自殺予防 基礎からわかるゲートキーパーの役割	高橋聡美／著	日本医学出版	368タ
4	自殺防止の手引き 誰もが自殺防止の強力な命の門番になるために	羽藤邦利／著	金剛出版	368ハ
5	「死にたい」子どもたちと向き合う11のポイント 児童精神科の現場から伝えたいこと	河邊憲太郎／著	星和書店	493カ

【もやもや・悩みを解決する】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	10歳からのこころケア もやもやすっきり！	横山恭子／監修	くもん出版	146ジ（児）
2	ラクに生きるための「心の地図」 セルフケアのメソッド100	高井祐子／著	ナツメ社	146タ
3	10代の悩みに効くマンガ、あります！	トミヤマユキコ／著	岩波書店	S159ト（青）
4	愛のモヤモヤ相談室	美輪明宏／著	大和書房	159ミ
5	お笑い脳 イヤなことをおもしろに変える芸人の思考法	芝山大補／著	KADOKAWA	361シ

【人間関係について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	友だち関係で悩んだときに役立つ本を紹介します。	金原ひとみ／[他]著	河出書房新社	158ト（青）
2	実は人をモヤッとさせる失言図鑑 よかれと思って言ったのに	失言研究所／編	サンクチュアリ出版	361ジ
3	あいては人か話が通じないときワニかもしれません	レーナ・スコークホルム／著 御船由美子／訳	サンマーク出版	361ス
4	最高の友達を作るための人間関係を学ぶ本 友達作りに悩んでいる小学生の必読本！	すわべしんいち／著	repicbook	361ス（児）
5	魔法のように人づき合いがラクになる織細さんの心理学	藤巻貴之／著	白夜書房	361フ

☆請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。

☆請求記号・・・（青）… 2階「青少年コーナー」（児）… 1階「児童開架室」に所蔵しています。

☆請求記号・・・「S」は新書コーナーに所蔵しています。

令和7年3月 小山市立中央図書館

【心を落ち着かせる】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	心を整える シンプルに生きる禅の知恵55	枅野俊明／著	きずな出版	188マ
2	ハーブの癒し 毎日できるやさしいケア×基礎知識×知って楽しむハーブ&アロマ54	諏訪晴美／監修	翔泳社	617ハ
3	3000円ではじめるしあわせ趣味時間	モチダちひろ／著	KADOKAWA	790モ
4	3分間の音読セラピー 日々気持ち生まれ変わる！	寺田理恵子／著	さくら舎	809テ

いのちの相談(電話・SNS相談)

※相談する際は、利用規約等を必ずご確認ください。



NO	名称・電話番号・受付時間	内容	ホームページ
1	社会福祉法人 栃木いのちの電話 028-643-7830 (24時間365日) 0284-44-0783 (午後3時～午後9時) 0120-783-556 (毎月10日)	いのちの電話は孤独でつらい思いをしている方々が再び生きる力を取り戻せるよう、全国で活動しています。自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた人に寄り添う市民活動です。	
2	一般社団法人社会的包摂サポートセンター「よりそいホットライン」 0120-279-338 (24時間365日)	「よりそいホットライン」は、どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。24時間、電話相談の専門員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。	
3	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター (認定NPO) 0120-99-7777 (毎日 午後4時～午後9時)	18歳以下の子どもを対象に相談を受けています。電話相談とチャットによるオンライン相談を実施しています。	
4	特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク #いのちSOS 0120-061-338 (24時間365日) メールで相談 (毎日 午前8時～午後10時30分) ※受付は午後10時まで	「死にたい」「消えたい」「生きることになった」など、あなたのそんな気持ちを専門の相談員が受け止め、あなたの状況を一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。	
5	特定非営利活動法人 BONDプロジェクト 080-9501-5220 火曜日 午後1時～午後5時 木・土曜日 午後6時～午後10時	学校や仕事に行きたくない。いじめを受けているなど、10代～20代の生きづらさを抱える女の子のための支援サイトです。LINEでの相談も受け付けています。	
6	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省) 0120-0-78310 (24時間365日)	学校などでいじめられている。SNSやインターネットで悪口を書き込まれた。学校や家族、その他のことで悩んでいるなど、不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。	