

9月10日は世界自殺予防デーです

岡健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

2003年に世界保健機関(WHO)と国際自殺予防学会(IASP)が共同で開催した世界自殺防止会議の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明(宣言)された日です。

日本では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間としています。

自殺の原因は、健康問題、経済問題などさまざまですが、周囲がちよっとした本人の変化に気づくことで自殺を防ぐことができます。

いつもと違う様子はないかを気にかけて、学校、職場、地域、家庭で温かく見守りましょう。

自殺を防ぐキーワード

①気づき

いつもと違う様子はないか気にかかけましょう。いつもと様子が違う場合には、まずは声をかけてみてくださいます。

②聴く

人は、話を聴いてもらうことで気持ちになることがあります。無理にアドバイスをする必要はありません。まずは親身になって話を聴いてください。

③つなぎ

状況によっては、専門家の力が必要です。本人に理解のある家族や友人などのキーパーソンと連携して専門機関や相談窓口につなげましょう。

④見守り

話を聴いた後も、「いつでも相談にのるよ」と伝えましょう。今までどおり対応するとともに、体や心の健康状態に配慮し、優しく見守りましょう。

相談先

心の健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556

午前9時～午後10時

土・日・祝休日・年末年始を除く

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120(279)338

FAX0120(773)776

#いのちSOS(毎日24時間対応)

☎0120(061)338

厚生労働省SNS相談

「いのちのほっとチャット」

町が実施している

「いのちの体温計」

