

9月10日は世界自殺予防デー

ひとりで抱え込まないで あなたの心を大切に

関健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

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されています。自殺の原因は、健康問題、経済問題などさまざまですが、周囲の人が、本人の小さな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。



世界自殺予防デーとは？

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。

自殺を防ぐ4つのキーワード

①気づき

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。

- ☐ 元気がない ☐ 表情が薄い
- ☐ 食欲がない ☐ ため息が増えた
- ☐ 眠れていない



小さな変化に気づくことが、支えにつながります。



②聴く

人は、話を聴いてもらうことで気持ちが楽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。



話を否定せず、最後まで耳を傾けることが大切です。

③つなぎ

状況により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、専門機関や相談窓口などにつなげましょう。



専門機関につなぐことが、早期の支援につながります。

④見守り

話を聴いた後も、「いつでも相談に乗るよ」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。



温かく寄り添い、孤立させないことが大切です。



ひとりで悩まないで 相談できる場所があります

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

土・日曜日、祝休日、年末年始を除く
午前9時～午後10時

よりそいほっとライン

☎ 0120-279-338

FAX 0120-773-776

24時間対応(年中無休)

#いのち SOS

☎ 0120-061-338

24時間対応(年中無休)

SNS や WEB でも相談などができます

厚生労働省 SNS 相談

「こころのほっとチャット」

WEBチャット形式の
カウンセリングです。



町が実施している

「こころの体温計」

あなたのこころを確認できる
「セルフチェックシステム」です



つらいとき、悩んでいるときは、ためらわずに相談しましょう。

大切なあなたの命をみんなで守りましょう！