



大切な人の悩みに
気づいてください!

9月10日(日)～16日(土)は 自殺予防週間です

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

広島県では、全国同様に平成10年以降自殺者が急増し、毎年600人前後もの尊い命が亡くなっています。自殺について知ることが予防の第一歩です。

私たちにできることから始めてみませんか？

<あなたにできる自殺予防のための行動>

- ① **気づく** 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ② **傾聴する** 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③ **つなぐ** 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
- ④ **見守る** 自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

**自殺はその多くが追い込まれた
末の死**

自殺の多くは、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に「追い込まれた末の死」と言うことができます。

防ぐことができる社会的な問題

心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支援などにより、多くの自殺は防ぐことができます。

**自殺を考えている人は何らかの
サインを発していることが多い**

一般的に自殺者の多くは、たとえ精神疾患を患っていても精神科医など医療機関を受診しないなど、相談への抵抗感から問題も深刻化しがちです。一方で死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いと言われています。

遺族への支援

大切なのは、まわりの人からのコミュニケーションです。上記の4つの行動で、かけがえのない命を守りましょう。

1人の死は周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与え、周囲への影響もとても大きいものです。遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

詳しくは、広島県立総合精神保健福祉センター
☎082-884-1051へ。



9月の精神保健福祉相談

問い合わせ
県西部保健所 ☎0829②1181

気分がゆううつ、人とうまく付き合えないなど、心の悩みの相談を精神科医師がお受けします。また、ご家族の相談も受けています。

とき 9月12日(火) 14～16時
ところ 西部保健所
申込み 9月8日(金)までに
県西部保健所へ

こころの悩みの電話相談 ※個人情報厳守されます

名称	電話番号	内容
広島いのちの電話 (社会福祉法人 広島いのちの電話事務局)	☎082-221-4343	24時間・年中無休
こころの電話 (社団法人 広島県精神保健福祉協会)	☎082-892-9090	月曜日・水曜日・金曜日 9時～12時、13時～16時30分 祝日、12月29日～1月3日を除く