



大切な人の悩みに
気づいてください!

9月10日(土)～16日(金)は 自殺予防週間です

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

広島県でも、全国と同様に平成10年以降自殺者が急増し、毎年600人前後の高い水準で尊い命が亡くなっています。自殺について知ることが自殺予防の第一歩です。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** 自然な雰囲気ですべてを声かけ、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の医療機関を受診しないなど、相談への抵抗感から問題が深刻化しがちです。一方、死にたいと考えている人も、このころの中では「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。

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、かけがえない命を守りましょう。

ひとりの死は周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与え、言われ、影響も大変大きいものです。遺族の方への支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

9月の精神保健福祉相談

問い合わせ

県西部保健所 ☎0829③1181

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6日(火) 14～16時

ところ 廿日市市あいプラザ

申し込み

9月2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

相談先	問い合わせ	備考
広島いのちの電話 (あらゆる悩みごとの相談)	☎082-221-4343	24時間・年中無休
こころの電話 (心の健康に対するあらゆる相談)	☎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。
よりそいホットライン (あらゆる悩みごとの相談)	☎0120-279-338 ファクシミリ相談 (03-3868-3811)	24時間 (音声ガイダンスにそって相談したいことを選択)
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8時～翌日8時まで
広島県自殺予防いのちの電話	☎0120-375-568	毎月20日 8時～20時