

大切な人の悩みに気づいてください

9月10日(水)～16日(火)

自殺予防週間



問い合わせ 社会健康課 ☎2140

広島県では、全国同様平成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。

自殺はその多くが追い込まれた末の死

多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが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。

あなたにできる自殺予防のための行動

気付け

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「眠れますか?」「最近しんどそうだけど...」「元氣ないから心配してるよ」

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つらかったですね」「よく話してくれましたね」「よく一人で頑張っていたらいいですね」

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えている場合、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

相談を受けた側も一人で抱え込まず、プライベートに配慮した上で、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人などのキーパーソンに協力を求め、連携しましょう。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。

一人の死は周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与えるとされ、周囲への影響も大変大きいものです。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。

精神保健福祉相談

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-21181 (内線2412)

気分がゆううつ、人とうまく付き合えないなど、心の悩みの相談ができます。

とき 9月9日(火) 14時～16時

ところ 県西部保健所

申し込み 9月5日(金)までに県西部保健所へ。

24時間の悩みの電話相談

○広島いのちの電話

☎082-221-4343 (24時間年中無休)

○このころの電話

☎082-892-9090 (月・水・金の9時～12時、13時～16時30分)

※ 祝日および12月29日～1月3日を除く。

○メンタル・不眠電話相談

☎0120-230-1103 (月9時～13時、火～金13時～17時)

※ 曜日は変更になる場合があります。

※ 祝日および12月29日～1月3日を除く。

○よりそいホットライン

☎0120-279-3338 (24時間・音声ガイダンスにそって相談したいことを選択)

フアクシミリ相談 (03-38683801)

○自殺予防いのちの電話

☎0120-1738-556 (毎月10日午前8時～翌日午前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)

○大竹市社会健康課

☎2140

※ 個人情報厳守されます。