

一人で悩まないで 9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間

問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111(内1520・1521)

日本では令和4年に2万1,881人が自殺で亡くなっています。男女別にみると、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となっています。男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっています。

自殺の原因は、健康問題や経済問題などさまざまですが、周囲がちょっとした本人の変化に気付くことで自殺を防ぐことにつながります。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は「気付き」「聞く」「つなぎ」「見守り」です。

① 「気付き」	いつもと違う様子はないか気をつけ、「おや?」と思ったら声をかけましょう。 【こんなSOSのサインに気づきましょう】 ▽表情が暗くなった、笑顔が見られなくなった ▽口数が減って元気がない ▽周囲との交流を避けるようになった ▽体調不良を訴えるようになった ▽投げやりな様子やイライラしている態度が目立つようになった
② 「聞く」	人は話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。何か助言しなくてはいと思う必要はありません。まずは、親身になって話を聞きましょう。
③ 「つなぎ」	気分の落ち込みが大きい時などは、メンタルクリニックや精神科といった専門医や専門機関へ相談することを勧めることも必要です。
④ 「見守り」	悩んでいることをなかなか周囲に訴えられない人もいます。ちょっとした変化に気付けるよう、より注意深く見守る必要があります。

一人で悩まないで

もしあなたがつらいと感じていたり、傷ついている場合は、一人で抱えこまず、誰かに悩みを打ち明けてみましょう。身近な人に話しくい時は、電話で相談を受けてくれるところがあります。

悩み事相談窓口一覧

悩み事相談窓口	時間	問い合わせ先	
阿久比町保健センター	平日:午前8時30分～午後5時15分	☎(48)1111(代)	
半田保健所 健康支援課 ころの健康推進グループ	平日:午前9時～正午 午後1時～午後4時30分	☎(21)3340	
教育相談こころの電話	午前10時～午後10時	☎052(261)9671	
子どもSOSほっとライン24	24時間	☎0120(07)8310	
あいちこころほっとライン365	午前9時～午後8時30分	☎052(951)2881	
名古屋いのちの電話	24時間	☎052(931)4343	
いのちの電話 みんなのインターネット相談	24時間		
あいちこころのサポート相談	月曜日～土曜日 午後8時～午前0時 (受付時間:午後11時30分まで) 日曜日 午後8時～翌日曜日午前8時 (受付時間:午前7時30分まで)	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi_soudan	
		Facebook 友だち追加 ID検索 @aichi.soudan	
SNS(LINE)による人権相談 (名古屋法務局人権擁護部)	平日:午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)	LINE 友だち追加 ID検索 @snsjinkensoudan	

大切な方を自死で亡くされた方へ

同じ体験をされた遺族同士が集まり、自身の気持ちを語ることができる会があります。詳細は、各会のホームページをご覧ください。



▲リメンバー名古屋
自死遺族の会



▲こころの居場所



▲Dearest

【個別の面接相談ができる場所があります】

▽愛知県精神保健福祉センター(予約制)

・対象 愛知県内在住で、大切な人を自死で亡くされた方

・相談日 毎月第3木曜日 午後2時～午後3時30分

・申し込み・問い合わせ先 愛知県精神保健福祉センター健康福祉課

☎052-962-5377(平日 午前8時45分～午後5時30分)

