

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

自殺は防げます 9月10日～16日は自殺予防週間

日本の自殺による死亡者数は平成10年以降、毎年3万人を超えています。これは1日に約90人の方が自殺していることとなります。

また自殺未遂者は、少なくとも自殺者の10倍いると言われています。みなさんの周りにも、もしかしたら自殺を考えている人がいるかもしれません。

自殺を予防する3つのポイント

自殺を予防するためには周囲の人が、以下の3つのポイントを押さえた行動を取ることが大切です。

【気づき】 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

- ・ 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- ・ 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り耳を傾けましょう。
- ・ 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

【つながぎ】 早めに専門家へ相談するよう促す

- ・ 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- ・ 治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

【見守り】 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掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・ 自然に対応し、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- ・ 必要に応じ、家族と連携を取り、主治医に情報を提供しましょう。

相談窓口について

心に悩みを持つ方が気軽に相談できる相談窓口は、各地にあります。自殺を考える前に、身近な人や以下の窓口へ相談してください。

メンタルヘルス相談 電話相談または面接

実施日時
月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後4時30分
(正午から午後0時45分を除く)
実施場所 半田保健所
電話番号 ☎(21)3341

心の健康電話 あいちこころほっとライン365

実施日時
年中無休。午前9時～午後5時
電話番号 ☎052(951)2881
【問い合わせ先】
環境衛生課 ☎(48)1111
(内311・312)