

一人で悩まないで

9月10日～16日は自殺予防週間



警察庁の自殺統計によると、令和5年の年間自殺者数は2万1,837人でした。
早い段階でちょっとした本人の変化に気づき、社会や周囲の人の支えがあれば、救える命があります。
キーワードは「気づき」「聴く」「つなぎ」「見守り」です。
いつもと違う様子はないか気かけ、学校、職場、地域、家庭で温かく見守りましょう。

①「気づき」

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

②「聴く」

人は話を聴いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。まずは、親身になって話を聴きましょう。

③「つなぎ」

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すすめましょう。

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。注意深く見守りましょう。

■ 問い合わせ先 保健センター ☎(48)1111(内1520・1522)



〈 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(年末年始を除く)	☎052(261)9671
#いのちSOS	24時間	☎0120(061)338
子どもSOSほっとライン24	24時間	☎0120(0)78310
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	 https://www.i-mochi.jp/ichinokoro/
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～翌日月曜日午前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)じんけん相談 (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 @linejinkensoudan 

〈 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。

〈 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、大切な方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
☎052(962)5377(平日 午前8時45分～午後5時30分)



▲さえずりの杜



▲リメンバー



▲こころの居場所



▲Dearest

