

一人で悩まないで

9月10日～16日は自殺予防週間です



警察庁の統計によると、令和6年の年間自殺者数は20,320人でした。全国的には働き盛りの40～50代の自死が目立ち、小中高生の数も過去最多を更新しています。早い段階で変化に気づき、社会や周囲の人の支えがあれば、救える命があります。いつもと違う様子はないか気に掛け、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
- ・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
- ・投げやりな様子でイライラしている

② 聴く

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勧めましょう。

④ 見守り

悩んでいることを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1522・1523)

〈相談窓口一覧〉

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
#いのちSOS	毎日24時間	☎0120(061)338
あいちこころほっとライン365	毎日午前9時～午後8時30分	☎052(951)2881
名古屋いのちの電話	毎日24時間	☎052(931)4343
愛知県女性相談支援センター 知多駐在室(女性専用)	平日午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	☎(31)0121

※ メールや SNS から相談できる窓口もあります。詳細は町ホームページをご覧ください。



◀町ホームページ

○周囲がどんなに心を配っていても、自死を防げないこともあります

〈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 愛知県内に在住で、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
- 問い合わせ先 ☎052(962)5377(平日 午前8時45分～午後5時30分)



▲さえずりの杜
(半田市クラシティ内)



▲リメン/パー名古屋
自死遺族の会



▲～こころの居場所～AICHI
自死遺族支援室



▲Dearest(ディアレスト)
親愛なるあなたへ

9月9日は「救急の日」

救急の日を含む1週間は「救急医療週間」です。

自身や大切な人の命を守るため、応急手当を覚えましょう。

知多中部広域事務組合消防本部では、年間を通じて救命講習を行っています。この機会に受講してみたいいかがですか。



▲救命講習予定表

救急車の適正な利用に協力を

119番通報が集中・増加すると、到着までの時間が遅くなってしまいます。救急車が必要な傷病者のもとへ少しでも早く到着することができるよう、適正利用にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

知多中部広域事務組合消防本部
半田消防署阿久比支署 ☎(47)0119

～あなたの今と未来を守る～

