

健康だより

2014
自殺予防
特別号

9月10日

世界自殺予防デー



自殺予防
総合対策
センター
へのリンク
←

9月10～16日は自殺予防週間です

9月10日は「世界自殺予防デー」です。

自殺は社会のみならず、自殺を考える人およびその周囲の人にとって深刻な問題です。

日本では平成24年の自殺者が15年ぶりに3万人を下回りましたが、それでも年間2万7千人以上が自死で亡くなられています。自殺を選択しなくてもいいような社会づくりが急務です。

今回の特別号では、いくつかの資源をピックアップして紹介したいと思います。

自殺を考えている人、自殺を試みた経験のある人、自殺で大切な方を亡くされた人、家族や友人を心配する人…

どんな立場であっても、支えや手助けとなる資源がたくさんあります。一人で抱え込まず、勇気をもって誰かに相談してください。

「死にたい」と思ったとき

- ◇自殺を考える多くの人にとって、それ以外に解決の糸口はないかに思えます。しかし、自殺をしようかと考えた事のある人達の多くは、今では死ななくて良かったと思っているのです。
- ◇「死にたい」と思った時に最も大切なのは、「助けを求める」ことです。誰かに話す事が、苦しみから逃れる一歩になります。

- ◆「いきる・ささえる相談窓口」
(全国の相談窓口一覧)
- ◆「いのちの電話」
(長崎県:095-842-4343 9-22時)
- ◆「いのちの電話
インターネット相談」
- ◆「よりそいホットライン」
(0120-279-338)

: 一般社団法人社会的
包摂サポートセンター)



大切な人が心配なとき

- ◇「死にたい」と打ち明けられたり、身近な人の様子が「おかしい」と感じた時、何よりも「気づき」、専門家へ「つなげる」ことが大切です。
- ◆自殺のサインや相談先について様々な情報が掲載されています。
⇒長崎市「自殺について」[こちら](#)

- ◆「九州・沖縄一斉電話相談」
(095-846-5115 8:15-17:15
長崎こども・女性・障害者支援センター)
- ◆「いきる・ささえる相談窓口」
(全国の相談窓口一覧)
- ◆「いのちと暮らしの相談ナビ」
(NPO法人自殺対策支援センター
ライフリンク)



いのち支える

- ◇強い絆のあった人が、自らの手で命を絶つと、遺された人は嵐のような感情に襲われます。そのため遺された人が心身の不調をきたすこともめずらしくありません。つらい想いを自分の胸だけにしまっておくのではなく、信頼できる人に打ち明けてください。

- ◆「[自死遺族支援ネットワーク Re](#)」
(NPO法人 自死遺族支援ネットワークRe)
- ◆「[自死遺族支援弁護団](#)」

- ◆「[全国自死遺族総合支援センター](#)」
(特定非営利活動法人)



- ◇自殺のない社会を作るためには、「自殺」が遠い世界のことでなく、いつ誰にでも起こりうる問題であるということを知ることが大切です。

<講演会・研修など>

- ◆長崎市の精神保健福祉研修(公開講座・無料)
[自殺を含む「こころの健康」全般について](#)
時期:10月～11月計6回 申込み〆切:9月22日
問合せ:長崎市地域保健課(TEL 829-1153)

<関連番組、サイトなど>

- ◆NHKの自殺対策特設ページ
[「自殺と向き合う」](#)
～生き心地のよい社会を目指して～
- ◆「[こころの耳](#)」
(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)



大切な人を自殺で亡くしたとき

自殺のない社会のために 役立ちたいと思ったとき