

健康だより

～ 自殺予防特別号 ～



世界自殺予防デー

手を取り合い 共に働き 共に自殺予防

2018年9月10日

9月10日は 世界自殺予防デー

-----関連資源・Resources-----

自殺という出来事は一部の人や地域の問題ではなく、いつ誰にでも起こりうるものです。

2017年の自殺者数は21,321人で、前年と比べて576人減少しましたが、それでも年間2万人以上が尊い命を自殺というかたちで失っているのが現状です。

また、2017年において、19歳以下及び20歳代の自殺死亡率が前年より微増したことは、特に大学という環境において気になる傾向です。

今年のテーマにありますように、自殺の予防は一人で担うものではなく、一緒に考え・行動することによって、より効果的になります。また、自殺について考えたり悩んだりする場合も、一人で悩まないで、誰かに相談することがとても重要です。

自分の周りにも自殺を考えている人がいるかもしれません。身近な人から相談を受けたり、「何だかいつもと様子が違う」と気づいたら、「大丈夫?」「眠れてる?」など声をかけてみましょう。周囲が手を差し伸べ、話を聴くことによって、自殺の考えが緩和され、危機の回避にもつながります。気軽に話せる環境を作り、相手の話に耳を傾けましょう。

自分だけで解決できない時は、必要な支援につなげましょう。支援先につなげた後も、相手を気にかけていることを伝え、手を取り合って守りましょう。

- ◇長崎大学保健・医療推進センター Nagasaki University Health Center
095-819-2211 (カウンセラー counseling section)
095-819-2213 (産業医・保健師 occupational/public health section)
095-819-2215 (fax)
- ◇長崎大学病院・こころとからだの健康相談室 095-819-7571
- ◇長崎県「自殺対策」のページ
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/>
- ◇日本ののちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>
- ◇長崎いのちの電話 095-842-4343 (9:00~22:00 毎日)
- ◇NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re <http://re-network.sakura.ne.jp>
- ◇特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク www.lifelink.or.jp
- ◇国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター www.befrienders-jpn.org
- ◇よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)
<http://279338.jp/yoriso/> 24時間対応 0120-279-338 (24時間・複数言語対応)
Yoriso-Hotline <https://www.facebook.com/yoriso2foreigners>
- ◇TELL Lifeline (free telephone counseling in English) <http://telljp.com>
03-5774-0992 (9 am ~11pm, 7 days a week)
- ◇厚生労働省「自殺対策」のページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/jisatsu/index.html
- ◇こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省) 0570-064-556
- ◇誰でも ゲートキーパー手帳 (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu/0000168751.pdf>

World Suicide Prevention Day

Working Together to Prevent Suicide

September 10, 2018