

健康だより
～ 自殺予防特別号 ～

9月10日は世界自殺予防デー

自殺という出来事は一部の人や地域だけの問題ではありません。H30年の自殺者数は20,840人で、前年と比べて481人減少し、全体の自殺による死亡率も微減しましたが、それでも年間2万人以上の尊い命が自死というかたちで失われているのが現状です。

何となく上手くいかない
ストレスが多くて困っている
気分が落ち込んでいる
不安でたまらない
やる気がおきない
イライラがひどい
どうしていいかわからない・・・

このような症状等を経験したり、自殺について考えたり悩んだりした場合には、まずは「関連資源・Resources」から自分が相談しやすいところに連絡をとってみてください。

一人で悩まず、どなたかに
相談することがとても重要です。

また、身近な人が心配な場合、「最近、いつもに比べて少し疲れているようですが、大丈夫？」等、気付いたことを伝え、もしその人が悩んでいるようでしたら、助けてくれる人や機関があることを伝えてみてください。

-----関連資源・Resources-----

- ❖ 長崎大学保健・医療推進センター <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>
Nagasaki University Health Center
095-819-2211 (カウンセラー counseling section)
095-819-7289 (職員何でも相談室 faculty/staff consultation office)
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/jisatsuyobou/jisatsutaisaku/>
- 厚生労働省「自殺対策」のページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/jisatsu/index.html
- 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-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000168751.pdf>
- 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
<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>
- 日本いのちの電話連盟 <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>
- 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/yorisoi/> 24時間対応 0120-279-338 (24時間・複数言語対応) Yorisoi-Hotline <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners>
- こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省) 0570-064-556
- TELL Lifeline (free telephone counseling in English) <http://telljp.com>
03-5774-0992 (9 am ~ 11 pm, 7 days a week)

