

# 世界自殺予防デー

● スティグマ：不名誉のそしりこそが自殺予防の大きな妨げ

※「スティグマ」とは偏見・レッテル貼り・先入観

## 9月10日(火)は「世界自殺予防デー」

あなたの一言で、誰かを救えるかもしれない。



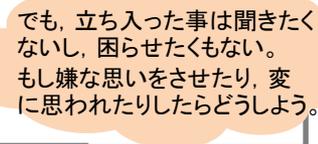
あぁ、疲れた...  
色々うまくいかないし、  
やる気が出ない。  
このまま消えてしまいたい  
なあ。



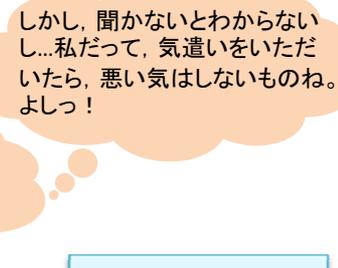
○△さん、なんだか  
調子悪そうだな...  
大丈夫なのかな？



誰かに助けてほしいけど、  
どこに助けを求めたら  
良いのかわからないし、  
その勇気もないなあ。



でも、立ち入った事は聞きたく  
ないし、困らせたくもない。  
もし嫌な思いをさせたり、変  
に思われたりしたらどうしよう。



しかし、聞かないとわからない  
し...私だって、気遣いをいただ  
いたら、悪い気はしないものね。  
よしっ！

○△さん、少し疲れているように見えますが、最近眠れていますか？※

実は最近いろいろ考えていて、あまり眠れていないんだよね。食欲もないし...

あぁ、そうだったんですか。それは大変そうですね。何かあったんですか？

うん、なんだか疲れちゃって。仕事もうまくいってない部分もあるね。

そうですね。誰か話せる人はいますか？もし私でよければ話をお聞きますよ。

ありがとう。そう言ってもらえると心強いよ。

※食欲はありますか？調子はどうですか？等

ご自分、またはお知り合いのことで相談したい場合は次の機関等にお問い合わせください。●長崎大学 保健・医療推進センター 095-819-2211

●長崎県「自殺対策のページ」[www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/index.html](http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/index.html) ●日本ののちの電話連盟 [www.find-i.jp](http://www.find-i.jp)

●長崎いのちの電話 095-842-4343 (9:00~22:00)

●NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re <http://re-network.sakura.ne.jp>