

健康だより

～ 自殺予防特別号 ～

世界自殺予防デー

● 自殺の防止 ～手を差し伸べて、いのちを守る～

9月10日は世界自殺予防デー。今年のテーマは「自殺の防止 ～手を差し伸べて、いのちを守る～」です。

日本の自殺者数は、一時期より減っているものの、昨年も2万5千人を超えています。

誰でも、悩んだり落ち込んだりすることはありますが、それが深刻な場合には、自殺を考えるきっかけになることがあります。

しかし、身近な人が手を差し伸べ、適切な相談先に繋げることが出来たら・・・自殺を防ぐ一助になり得ます。

何も大げさなことではありません。簡単な声掛けでいいのです。

自分は専門家ではないから・・・と躊躇せず、すすんで声を掛けましょう！

ああ、疲れた・・・
色々上手くいかないし、もう嫌だ・・・
このまま消えてしまいたいなあ・・・

〇〇さん、最近元気がないみたい。なんだか疲れているし、調子が悪そうだな・・・どうしたんだろう・・・？何でもないかもしれないけど、声を掛けてみようかな。

〇〇さん、最近疲れているように見えます。調子はどうですか？

実は、最近色々考えてしまって・・・仕事も上手くいかないし・・・ちょっときついかもしれない・・・

誰か、相談できる人はいますか？私で良ければ、話を聞きますよ。※

ありがとう。そう言ってもらえると、心強いよ。

※話を聴く中で、相手が眠れていない、食欲がない、興味関心が減少しているなど、辛そうな場合は下記相談先を紹介して下さい。

切り取って、携帯しておくのもいいですね

専門家でなくても、手を差し伸べることは出来ます。声掛けから始めましょう！

- ◇長崎大学保健・医療推進センター 095-819-2211 (カウンセラー) 819-2213 (産業医・保健師)
- ◇長崎県「自殺対策」のページ www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku
- ◇日本のいのちの電話連盟 www.find-j.jp
- ◇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 <http://279338.jp> 0120-279-338 (24時間 複数言語対応)
- ◇TELL (English telephone counseling) <http://telljp.com> 03-5774-0992 (9 am - 11 pm every day)



ひとりじゃないよ、大丈夫。