

健康だより

～ 自殺予防特別号 ～



世界自殺予防デー

つながる。語りあう。気にかける。

9月10日は世界自殺予防デー。今年のテーマは「つながる。語り合う。気にかける。」です。



身近な人から相談を受けたり、いつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聞き、精神科医や専門の相談機関につないでいくことが重要です。また専門機関につないだ後も、必要があれば相談に乗る気持ちがあるということを伝えておくことも大切です。



自殺の問題を身近なものとして考えるというのは、難しいことですが、自殺はいつ誰にでも起こりうる問題です。自殺にまつわる固定観念やスティグマ（負の印象）について他の健康上の問題や社会的問題と同じようにオープンに語ることでできる雰囲気也不可欠です。自殺をタブー視せずに自死遺族の方や、自殺を考えたり試みた人とも語り合う姿勢が必要です。

自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多いといわれます。そうしたサインに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、自殺の考えが緩和され、他の選択肢が見えてきたりして、危機の回避にもつながります。

- ◇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)819-2215(Fax)
- ◇長崎県「自殺対策」のページ www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku
- ◇日本いのちの電話連盟 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)

あなたもゲートキーパーに ～特別な資格は要りません～

- 2015年の全国の自殺者は前年と比べて1456人(5.7%)減の2万3971人で、6年連続の減少となりました。
- しかし世界的に見てもまだまだ高い水準にあります、
- 現在でも5人に1人の割合で「本気で自殺を考えた」経験があるなど、かけがえのない命が自殺の危機にさらされています。
- 大切な人の命を守るために、「いつもと違う様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？」

★ゲートキーパーについてはコチラ⇒



政府広報
オンラインへ