

健康だより

～ 自殺予防特別号 ～



2017年9月10日

わずか1分でも 助かるいのち

Take a minute, change a life



9月10日は世界自殺予防デーです 今年のテーマは「わずか1分でも、助かるいのち」です

誰かに手を差しのべることができたら、その人の人生の流れを変えることができます。



いのち支える

9/10～9/16は自殺予防週間です

自殺の問題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問題です。

H28年度の自殺者数は21,897人で、前年と比べて2,128人減少しました。しかしながら、年間2万人以上が尊い命を自死というかたちで失っているのが現状です。

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、話を聞くことによって、自殺の考えが緩和され、危機の回避にもつながります。話せる環境を作り、相手を否定しないで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、見守りましょう。

関連資源・Resources

- ◇ 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・Counselor office)
095-819-2213 (産業医・保健師) 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/>
- ◇ 日本いのちの電話連盟 <http://www.inochinodenwa.org/>
- ◇ 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/yorisoi/#top> 24時間対応
0120-279-338 (24時間 複数言語対応)
Yorisoi Hotline <https://www.facebook.com/yorisoi2foreigners> (For foreigners)
- ◇ TELL Lifeline (free telephone counseling in English) <http://telljp.com>
03-5774-0992 (9 am~1 pm, 7 days a week)
- ◇ Facebook 「いのちつなぐ(厚生労働省 自殺対策推進室) Facebook」
<https://ja-jp.facebook.com/inochi.tsunagu.mhlw/>
- ◇ こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556