



## 健康だより

～ 自殺予防特別号 ～

9月10日～16日は自殺予防週間です

## 9月10日は世界自殺予防デー

自殺は依然として全国各地で起きて、一部の人や地域だけの問題ではありません。令和元年(2019年)の日本の自殺者数は20,169人で、前年と比べて671人減少し、全体の自殺による死亡率も微減しました。ここ数年は減少傾向にあるものの、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。

その影響は大小で異なるものの、なんらかの形で誰もが受けています。

また、今年は「コロナ禍」ということばをよく聞くようになり、普段と比べて生活または仕事等における不安や不調を感じる人が少なくありません。

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  
どうしていいか分からない・・・

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。

長崎県の【自殺予防週間リーフレット(ひとりで悩まないでR2週間版) [PDFファイル/1MB]】  
<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2020/08/1598403472.pdf>  
もぜひご参照ください。その他に右記の「関連資源・Resources/support」から自分が相談しやすいところに連絡するのも有効です。

なお、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ぜひ伝えてみてください。

## ▶ 関連資源・Resources/support

▶ 長崎大学保健・医療推進センター Nagasaki University Health Center

Web: <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/> Fax: 095-819-2215

Tel: 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)

▶ 長崎大学病院・こころとからだの健康相談室 Tel: 095-819-7571

▶ まもろうよ ところ(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> ※電話/SNSなど

▶ 日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/> ※電話/ネットなど

▶ 長崎いのちの電話 Tel: 095-842-4343 (9:00～22:00, 毎日) ※電話のみ

▶ 長崎県「自殺対策」のページ

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsuyobou/jisatsutaisaku/> ※電話のみ

▶ 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター [www.befrienders-jpn.org](http://www.befrienders-jpn.org) ※電話のみ

▶ 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)

24時間・複数言語対応 <http://279338.jp/yorisoil/> ※電話/ファックス/スカイプ/チャットなど

▶ TELL Lifeline (free telephone counseling in English)

Tel: 03-5774-0992 (9 a.m. ~ 11 p.m., 7 days a week) <http://tellijp.com>

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

▶ 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」のページ

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

▶ 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>

