



# 9月10日は世界自殺予防デー

日頃からあまり口にする話題ではないかもしれませんが、自殺は身近な社会問題です。

減少傾向にあった日本の自殺者数ですが、令和2年には21,081人となり、前年比で912人(約4.5%)増加しています。特に10代、20代の若者の自死が顕著に増えています。

「つらい…」 「もういやだ」 「どうしたらいいんだろう」

と、発信することは恥ずかしいことでも迷惑をかけることでもありません。まずは、誰かに話してみませんか。

「あの人、大丈夫かな」 「自分に何ができるだろう」

身近な人が心配なとき、一言、声をかけてみませんか。

迷ったときは、【相談機関】を活用してください。あなたのアクションが、次につながります。勇気をもって、一歩を踏み出しましょう。

## 【相談機関 / 関連資源・Resources / Support】

★ 長崎大学 保健センター <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>  
Tel: 095-819-2211 カウンセラー (counseling section)  
※カウンセリング予約フォーム <https://forms.gle/W4dianC5TfUBZkxm9>  
NU health center info (English) <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/eguide2>  
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 physician/public health nurse)  
※上記電話対応は平日8:45-17:30

Fax: 095-819-2215

保健センター  
こころとからだ  
カウンセリング  
予約フォーム



★ 長崎大学病院 こころとからだの健康相談室

Tel: 095-819-7571 ※平日のみ 時間は応相談

★ まもろうよ こころ(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> ※電話/SNS など

★ 長崎いのちの電話

Tel: 095-842-4343 ※毎日9:00-22:00

★ 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)

<https://www.since2011.net/yorisoi/> ※24時間・複数言語対応・電話/ファックス/  
スカイプ/チャット

★ TELL Lifeline (free telephone counseling in English)

<https://telljp.com> Tel: 03-5774-0992 ※9 a.m. ~ 11 p.m., 7 days a week

★ NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re

<https://npore.org/>

★ 誰でもゲートキーパー (厚労省) ※身近な人が心配なとき

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu/0000168751.pdf>



World Suicide Prevention Day  
Creating Hope Through Action

September 10

