



9月10日は世界自殺予防デー(10～16日は自殺予防週間です)

いま、自殺に対する見方を変えるとき

「個人の問題」から「社会の問題」へ、見方を変えて生き心地のよい社会をつくりましょう
一緒に話すことから始めよう

「自殺」を話題にすること自体が、自殺行為を助長させるわけではありません

苦しいときは
その気持ちを周りの
家族、友人、専門家に
打ち明けよう。

いま、自殺に対する見方を変えるとき

9月10日は「世界自殺予防デー」です

一緒に話そう



苦しんでいる人に気がついたら、声をかけることを
ためらわないで。話すことでその人が落ち着いて
大切なことを考えられる時間が生まれます。



----- 【相談機関 / 関連資源 ・ Resources / Support】 -----

★ まもろうよ こころ (厚生労働省)

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

★ 誰でもゲートキーパー (厚生労働省) - 身近な人が心配なとき

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

★ 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/SNS/チャット

★ Yorisoi Hotline for non-Japanese people - 外国語による相談

<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/>

★ TELL Lifeline (free counseling in English via telephone & chat)

<https://tellip.com> Tel : 0800-300-8355 (Free) ※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/>

★ 長崎大学 保健センター (NU Health Center)

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/QuyZDT7Piou8xXSe7>

NU health center info (English) <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/eguide2>

Tel : 095-819-7289 職員何でも相談室 (faculty/staff consultation office)

Tel : 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

★ 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10:00-17:30 相談時間は応相談

★ 長崎いのちの電話

Tel : 095-842-4343 ※毎日9:00-22:00

★ こころとこころのほっとライン@ながさき

※SNS 相談対応時間 18:00-22:00

<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>



←長崎大学
保健センター
カウンセリング
予約フォーム