

## 健康だより

2025  
September  
Vol. 93

## 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

CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE

World Suicide Prevention Day  
10 September

Start the conversation



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。話する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。

## ★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/stf/seisakuiteki/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaikufukushibu/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 &amp; 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/>

## -----【相談機関 / 関連資源】-----

## -----[Resources / Support]-----

## ★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/QyvZDT7Piou8xXSe7>  
 NU health center info (English) <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/eguide2>  
 Tel : 095-819-7289 職員向でも相談室 (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



←長崎大学  
 保健センター  
 カウンセリング  
 予約フォーム

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