

# 健康だより



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



## 9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は自殺予防週間です。



自殺の多くは、追い込まれた末の行動だと言われています。ストレスや困難に耐えて頑張っているうちに、いつの間にか自分で自分を追い込んでいることがあります。

つらいけど上手く言葉にならないときは、あなたのありのままの気持ちを伝えてみませんか。孤独を感じるのは、誰かとのつながりが必要だからかもしれません。

あなたの周りで気になる人がいたら、まずは隣りに座って「何かあった？」と声をかけてみましょう。 **《話すことから始めよう》**

### 【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) <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

#### ★ 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8:45-17:30 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/605417.html>

#### ★ 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://telljp.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  
カウンセリング  
予約フォーム



CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE

World Suicide Prevention Day  
10 September

Start the conversation

