

9月10日から16日は自殺予防週間

## あなたの方で 救えるいのちがあります

平成24年の全国の自殺者は約2万8000人で、15年振りに3万人を下回ったものの依然として多くの方が自ら命を絶っています。また、**長崎県**では、**年間284人（平成24年）の方が自殺で亡くなられています。**

自殺の多くは、「健康問題」や「経済・生活の問題」、「家族関係」などの人間関係の問題などさまざまな要因が重なり合い「心理的に追い込まれた末の死」です。



### ◎自殺の危険性が高いサイン

- ①うつ病の症状がある
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③飲酒量が増す
- ④自己の安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭からサポートが得られない
- ⑦本人にとって、価値のあるものを失う
- ⑧重症の身体疾患にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ



(参考) 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

### ◎してはいけない5カ条

- ①話をそらす
- ②一方的に話す
- ③常識をのべ、説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ます



### ◎では、どうすればいいか…

- ・話をそらすことなく、しっかり話を聞く
- ・死んでほしくないと伝える



### ▶問い合わせ先

福祉保健総務グループ福祉班  
(☎ 63-1111 内線 273)

## 相談窓口

いろいろな相談窓口があって困ったときは、一番あてはまりそうな窓口で「どこに相談していいのかわからないのだけど」と聞いてみるといいでしょう。

相談の案内をするのも相談窓口の役割です。その一步が、うつ病や自殺から守る一步になります。各種相談窓口が開設されています。ぜひご利用ください。

### 自殺問題やさまざまな心の悩み・ 自死遺族からの相談

長崎こども・女性・障害者支援センター

☎ 095-846-5115

9:00 ~ 17:45 月曜～金曜（祝日を除く）

### 緊急な精神医療受診の相談

長崎県精神科救急情報センター

☎ 0957-53-3982 24時間（年中無休）

### こころの健康、医療受診の相談など

長崎県県南保健所

☎ 62-3289

9:00 ~ 17:45 月曜～金曜（祝日を除く）

### 長崎いのちの電話

☎ 095-842-4343

9:00 ~ 22:00（年中無休）

第1・3土曜日 9:00 ~ 翌日 9:00

「わかってくれる人がいる」と思えたら、少し元気になります。

身近な人には話しにくい、相談しづらいと思ったら各種相談窓口をご利用ください。