

9月10日(木)「世界自殺予防デー」から16日(水)までの
1週間は「自殺予防週間」です

かけがえのない“いのち”を大切に

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

日本の年間自殺者数は平成10年に3万人を超え、以降高い水準で推移しています。国は自殺対策に取り組んできた結果、昨年には約2万5千人台に減少しましたが、町では、毎年5人前後が自殺(自死)で亡くなっています。

一人で悩むより、まず相談を

自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、病気などの健康問題、失業や借金などの経済・生活の問題、介護・看病疲れなどの家庭問題など、さまざまな問題が複雑に絡み合っています。その結果、心理的に追い詰められ、「生きていても仕方がない」と思い、自ら死を選ぶことがあります。

多くの場合、自殺を図る前には、うつ病などの精神疾患を発症しており、その影響から正常な判断を行うことができない状態になっています。

町などでは、こころの健康や経済問題など、さまざまな相談窓口を設置しています。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度、相談してみませんか。

自殺を防ぐために

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。身近な人が気づき、支え、そしてつなげることで、かけがえのない命を守りましょう。

自殺予防の3つのポイント

【気づく】サインを出している人の悩みに気づき、声をかける

【支える】温かく寄り添いながら、じっくり話を聴く

【専門家への相談につなげる】回復への第一歩は、専門家への相談から始まります。本人の悩みを理解している家族や友人などと協力し、専門家への相談につなげましょう

相談窓口・相談機関など

- こころの健康相談統一ダイヤル(精神保健福祉センター内)
☎0570-064-556 月～金(祝日を除く) 9:30～16:00
- 長野県精神保健福祉センター
☎026-227-1810 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
- こころの健康相談 ～いのち支える～ (長野県諏訪保健福祉事務所)
☎0266-57-2927(予約申込み)
相談日 9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、1月8日、2月5日、3月4日
月～金(祝日を除く) 9:30～16:00
- よりそいホットライン ～暮らしの困りごと、心の悩みごとなどの様々な問題について～
☎0120-279-338 毎日24時間・通話料無料
- 社会福祉法人長野いのちの電話
☎026-223-4343(長野) 毎日 11:00～22:00
☎0263-29-1414(松本) 毎日 11:00～22:00
- いのちの電話ナビダイヤル(全国共通相談電話)
☎0570-783-556 毎日 10:00～22:00
- 一般健康相談(随時受付)(富士見町住民福祉課(保健センター内))
☎0266-62-9134

