

9月10日「世界自殺予防デー」から16日までの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

☎ 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。国が自殺対策に取り組んできた結果、昨年は2万4千人台に減少しましたが、町では、毎年2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。

国や県・町等では、こころの健康や家庭問題など、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

自殺を考えている方は、悩みを抱えながらもサインを発しています。身近な方が気づき、支え、そして支援につなげることで、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方の悩みに気づき、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（長野県諏訪保健福祉事務所）
☎0266-57-2927 毎月第1金曜日 14:00～（要予約）
- 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）
「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」
「身内が自死してつらい」など、自殺に関する相談
☎0570-064-556 月～金（祝日・休日・年末年始を除く）9:30～16:00
- 長野県精神保健福祉センター 心の健康に関する相談
☎026-227-1810 月～金（祝日・休日・年末年始を除く）8:30～17:15
- よりそいホットライン ～どんなひとのどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します～
☎0120-279-338 毎日24時間・通話料無料
- 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
☎0120-783-556 毎月10日8:00～翌日8:00 通話料無料
- 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
- 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

