

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

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

日本の年間自殺者数は平成10年に3万人を超えましたが、国や市町村が中心となり自殺対策に取り組んできた結果、昨年は2万1千人台に減少しました。しかし、町内でも毎年自殺により亡くなる方がいます。

一人で悩むより、まず相談を

自殺の原因は、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、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。一人で悩んだり、家族だけで抱え込んだりせず、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 …… 偶数月 第1火曜日、奇数月 第1金曜日 午後2時～（要予約）
▷長野県諏訪保健福祉事務所 ☎0266-57-2927
- ◆思春期相談（対象25歳まで） …… 毎月 第4金曜日（11月は第5、12月は第3金曜日） 午後2時～（要予約）
▷長野県諏訪保健福祉事務所 ☎0266-57-2927
- ◆心の健康に関する相談 …… 月～金（祝日・休日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
▷長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810
- ◆こころの健康相談統一ダイヤル …… 月～金（祝日・休日・年末年始を除く） 午前9時30分～午後4時
▷長野県精神保健福祉センター内 ☎0570-064556
～「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、自殺に関する相談をお受けします～
- ◆よりそいホットライン …… 毎日24時間
▷☎0120-279-338（通話料無料）
～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～
- ◆長野いのちの電話 …… 毎日 午前11時～午後10時
▷☎026-223-4343（長野） ☎0263-29-1414（松本）
- ◆自殺予防いのちの電話 …… 毎月10日 午前8時～翌日午前8時 ▷☎0120-783-556
- ◆いのちの電話ナビダイヤル（全国共通相談電話） …… 毎日 午前10時～午後10時 ▷☎0570-783-556
- ◆健康相談 …… 随時 ▷富士見町住民福祉課 保健予防係（保健センター内） ☎0266-62-9134