

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(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2万800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、自ら死を選んでしまうことがあります。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

自殺を考えている人、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。

相談できる窓口があります

自殺や健康に関する相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

相談機関・窓口	場 所	日 時	連絡先	備 考
心の健康相談	諏訪保健福祉事務所	偶数月 第1火曜日 奇数月 第1金曜日 午後2時～	☎57-2927	予約制 ※1月は第2金曜日に実施します
思春期相談 (25歳まで)	諏訪保健福祉事務所	毎月第4金曜日 午後2時～	☎57-2927	予約制 ※12月は第3金曜日に実施します
心の健康に関する 相談	長野県 精神保健福祉センター	平日(年末年始を除く) 午前8時30分～ 午後5時15分	☎026- 227-1810	
健康相談	富士見町 保健センター	随時	☎62-9134	

電話相談窓口	日 時	連絡先
心の健康相談統一ダイヤル	平日(年末年始を除く) 午前9時30分～午後4時	☎0570-064-556
よりそいホットライン	毎日 24時間	☎0120-279-338
長野いのちの電話	毎日 午前11時～午後10時	長野窓口: ☎026-223-4343 松本窓口: ☎0263-29-1414
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	毎日 午前10時～午後10時	☎0570-783-556

