



9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日～16日からの1週間が自殺予防週間です

こころの健康

問い合わせ

健康増進課 健康増進係
☎75-3355

全国で年間3万人を超えていた自殺者数は平成24年から徐々に減ってきてはいますが、いまだ年間2万人以上が自ら死を選んでいるという現状です。また、他の年代と比べて若年者の自殺が減っていないことが目立ちます。

こんなことで、悩んでいませんか？



すっきり眠れない、
食欲がわかない…

イライラして、
考えがまとまらない

学校や友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

人の目が気になり、
過度に
緊張してしまう…

＊ひとりで悩まず、相談してみませんか？

自殺は、身近な問題です。自分と大切な人の命を守るために、覚えておいてほしいことがあります。

つながる・支えることが大事

①気づき

- ・ 早期発見と早期治療が回復への力。
- ・ 周囲がいつもと違う様子、気になる様子に気づいたら声をかける。

②つなぎ

- ・ 周囲に援助を求める、相談する力をつける。
- ↓生きる力
- ・ 悩みの解決に向け、相談窓口などにつながるようにサポートする。

③支える

- ・ 話を素直に聴く。本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止める。
- ・ これまで通りに話しかけたり、心身の負担に配慮したりするなど、回復を支える。

秘密は厳守します。安心してご相談ください。＊

この期間のみ土日でも開設しています！

こころの健康電話相談

日時：9月9日(土)～15日(金) 9時～16時
☎0570-064-556 (こころの健康相談統一ダイヤル)
☎73-5556 (佐賀こころの電話)

病院には行きたくない 精神科医師に相談したい

病院を受診させるか迷っている

- 佐賀県精神保健福祉センター (小城市) ☎73-5060 (平日 8時30分～17時15分)
- 佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市) ☎30-1691 (平日 8時30分～17時15分)

「いなくなっていきたい」「どうにかなりそうだ」など

- 佐賀いのちの電話 ☎34-4343 (年中無休 24時間対応)
- 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337 (毎日 1時～7時)

いろんな相談機関があります

一人で悩んでいる。誰かに話してすっきりしたい

- 市の「こころ・ストレス相談」(要予約)
- 市の「健康相談」健康増進課 ☎75-3355

女性が抱える家庭や離婚の問題について

- アバンセ女性総合相談 ☎26-0018 (火～土 9時～21時/日・祝日 9時～16時30分)
- 婦人相談所 (佐賀市) ☎26-1212 (平日 8時30分～17時15分)

24時間子ども SOS ダイヤル (文部科学省)

いじめなど、子どもの悩み全般を受け付けている24時間対応の電話相談です。
☎0120-0-78310

