

世界自殺予防デー & 自殺予防週間

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日～9月16日は「自殺予防週間」と定められています。

日本では、年間2万人を上回る人が自ら命を絶っており、令和4年中において男性は13年ぶり、女性は3年連続の増加となっています。近年は新型コロナウイルス感染症

の蔓延による影響で、経済、雇用、暮らしや健康が悪化し、自殺のリスクが高まる懸念が懸念されています。国や県、多久市では連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、相談事業や啓発活動を実施しています。

大切な人を自殺でなくさないために ゲートキーパー（命の門番）になりましょう



周りに一人で悩みを抱えている人や、いつもと雰囲気が違う人はいませんか？気になる人がいたら声をかけてみてください。

あなたの勇気と行動で救える命があるのです。

特集3

- 【気づく】…SOSに気づいたら、勇気を出して声をかけてみる。
- 【寄り添う】…安易な批判や否定、一般論の押し付けはしない。
- 【適切な支援につなげる】…具体的な相談先を示す。一方的に押し付けない。
- 【見守っていく】…専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝える。

* 秘密は厳守します。安心してご相談ください。 *

いのち SOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

おもい ささえる
☎0120-061-338

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- 暮らしの悩みごと
- 悩みを聞いて欲しい方
- DV・性暴力などの相談をしたい方
- 外国語による相談をしたい方 など

つなぐ ささえる
☎0120-279-338

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子ども専用。チャットでの相談も受け付けています。

☎0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



多久市の相談窓口

ひとりで悩んでいる。誰かに話してスッキリしたい。



- 「こころ・ストレス相談」 ☎75-3355
(多久市、要予約)
- 「健康相談」(多久市) ☎75-3355

SNS 相談案内

LINE・チャットで相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNS など様々な方法の相談窓口を紹介しています。



まもろうよこころ SNS

検索

* こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」などの公的な相談機関に接続します。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

おこなう まもろうよ こころ
☎0570-064-556

