

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。

日本での自殺者数は、年間2万人を上回っていますが、令和6年においては昨年と比べ男女ともに減少しており、佐賀県の自殺者数も2年連

続減少しています。

国や県、多門市では連携して「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。

「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 24時間
☎0120-061-338 対応

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



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 (毎日16時から21時まで)

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



社会福祉法人 佐賀いのちの電話

☎0952-34-4343

24時間
対応

佐賀県自殺予防夜間相談電話

☎0120-400-337 (毎日20時から翌6時まで)

* 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

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

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。

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

つなぐ ささえる 24時間
☎0120-279-338 対応

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



多門市の相談窓口

ひとりで悩んでいる。
誰かに話してスッキリしたい。



○「心・ストレス相談」(要予約)

○「健康相談」

☎0952-75-3355

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



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。



<https://shienjoho.go.jp/>