

取り組み

市では、自殺予防対策として次の取り組みを行っています

対策

大切な人の悩みに気付いてください

気付けば
救える命
があります

Plan 1
1人でも多く
救える命 助けます！

こころ・ストレス相談

要予約

母子健康センターで年6回
(奇数月)開催。
臨床心理士が対応します。

Plan 2
1人でも
理解できる人を
増やします！

学校、児童館、図書館等に
関係図書を配布します。

Plan 3
1人でも
支える人を
増やします！

学校、PTA、市などの関係機
関で講演会を行います。

友達、家族、仲間が、「食欲がない」「眠れない」など以前と様子が違うと感じたら、ちょっと寄り添って心の健康に注意を向け、かわりを持つことがとても大切となります。

『気づき』『見守り』『つなぎ』『傾聴』で一人でも救える命を守りましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。



周りの方が支え助ける命と、自らストレス等に対処して守る命があります。

ストレスや悩みを感じたら、決してそのままにせず、早めに対処することが大切です。

自殺で亡くなる方は、全国で年間3万人を超えています。多岐市でも、毎年5〜7人の方が亡くなっています。その原因は一人ひとり違います。周りの私たちにできることがあります。

**防ごう自殺！
みんなで**

九州・沖縄・山口
一斉電話相談
日時 9月12日(月)～
16日(金)
9:00～21:00

☎73-5060
(佐賀県精神保健福祉センター)

相談

一人で悩まず、誰かに話してみませんか？

〔身近な相談窓口〕

- ♥健康増進課 ☎75-3355
/月～金 8:30～17:15
- ♥市民生活課 消費生活相談 ☎75-6116
/月、木(祝日の場合は水曜) 10:00～16:00
- ♥佐賀県消費生活センター ☎24-0999
/平日 9:00～17:00
- ♥佐賀中部保健福祉事務所 ☎30-1691
/月～金 8:30～17:15
- ♥佐賀県精神保健福祉センター ☎73-5060
/月～金 8:30～17:15

〔ボランティア団体による相談〕

- ♥佐賀いのちの電話・自殺予防相談電話 ☎34-4343
・年中無休・24時間受付
- ♥佐賀県自殺予防夜間相談電話
・毎日1:00～7:00 ☎0120-400-337
- ♥自死遺族のつどい(わかち合い「ハートの海」)
相談電話☎090-7928-4186 /水 11:00～16:00
☆佐賀市/毎月第4土曜 13:30～16:00
☆武雄市/偶数月の第2土曜 13:30～16:00
事務局/☎34-4186(平日 11:00～16:00)

※この他、多重債務・消費生活、労働、法律に関する専門相談機関もあります。