

3月は「自殺対策強化月間」です

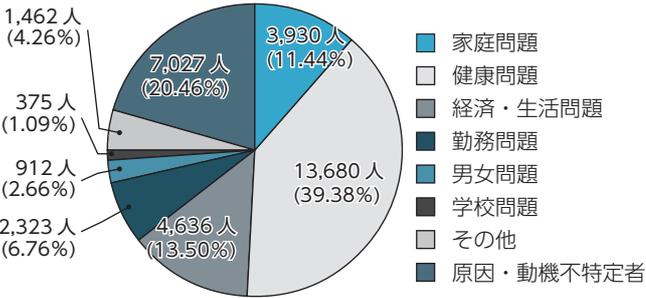
かけがえのない命をみんなで守ろう

日本では、平成23年まで自殺者数が年間3万人を超える状況でした。近年の傾向としては3万人をきる状況となり、平成26年（速報値）では、自殺者数が2万5,374人と減少してきています。しかし、まだ多くの人々が「自殺」という不幸な選択をしているという悲しい現実があります。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を地域全体で目指していきましょう。

平成26年9月号では、自殺に至るまでの過程には複数の要因（経済的・人間関係・うつ症状など）が重なり合うということと、セルフケア・家族等の周囲の人が支える環境づくりについて紹介しました。こころの健康を保つための方法として「ストレスコントロールができるよう休日には好きなことをしてリフレッシュする時間を設ける」「家族の体調やこころの変調に気づく」ことなどを伝えました。

今回は、周囲の人の体調の変化やこころの変調に気づいた時の相談先について紹介します。

●平成25年中の自殺の原因・動機別内訳



自殺の背景には複数の要因が重なり合っています

出典：平成25年中における自殺の状況（警察庁）

佐賀県内での主な相談機関



“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”とき。

精神科医師に相談ができます。
家族の方の相談にも対応します。（要予約）
◎「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）

“法的なトラブルで悩んでいる”とき。

弁護士が対応します。
◎「法テラス佐賀」（要予約）
☎050-3383-5510（平日9時～17時）
◎市の「法律相談（弁護士）」
毎月第3水曜日に行っています。
総務課☎75-2112

“女性が抱える家庭や離婚の問題について”
などの相談を利用したいとき。

◎「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）

“家族が自殺して…誰かにこの苦しみをわかってほしい”とき。

◎「自死遺族のつどい」（わかち合い「ハートの海」）
相談 ☎090-7928-4186（水曜11時～16時）
事務局 ☎34-4186（平日11時～16時）

“いなくなってしまう”
“どうにかなりそう”などのとき。

電話で専門スタッフが対応します。
◎「佐賀いのちの電話」
☎34-4343（年中無休、24時間対応）
◎「佐賀県自殺予防夜間相談電話」
☎0120-400-337（毎日1時～7時）

“借金問題（多重債務）で悩んでいる”とき。

専門の職員が相談に対応します。
◎「佐賀県消費生活センター（佐賀市）」☎24-0999（毎日9時～17時）
◎市の「消費生活相談」☎市民生活課75-6117（毎週月・木10時～16時）

多久市で利用できる相談機関

“ひとりで悩んでいる”
“誰かに話してスッキリしたい”とき。

◎市の「心・ストレス相談」（要予約）
臨床心理士が個別に対応します。
母子健康センターで奇数月に開催しています。
◎市の「健康相談」
健康増進課の保健師が対応します。随時相談可能です。
健康増進課 ☎75-3355