

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

「つながる “わ” ・ ささえる “わ”」 まずは、声をかけあうことから始めませんか

昨年日本の自殺者数は2万598人で、9年連続減少しています。しかし19歳以下の自殺者は増加しています。自殺は遺された家族や周囲の方々に計り知れない悲しみをもたらすことにとどまらず、社会全体にとっても大きな損失であることから、自殺予防対策は町民一人ひとりが取り組む重要な課題となっております。

## あなたにもできる 自殺予防のための行動

▼気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましよう。変化に気づいたら、「眠れていますか」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

▼傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけてできるだけ傾聴しましょう。▼つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会的・経済的な問題を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

相談を受けた側も一人で抱え込まず、プライバイシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人上司といったキーパーソンの協力を求め連携を取りましょう。

▼見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを聞いて、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。必要に応じて、キーパーソンと連携を取り専門家に情報を提供しましょう。

▼問合せ 保健センター  
☎72-5858

## 電話相談

○こころのダイヤル

☎028-673-8341

月～金曜日の午前9時～午後5時  
(年末年始休み)

○栃木のちの電話

(365日24時間)

☎028-643-7830

○自殺予防のちの電話(フリーダイヤル)

☎0120-738-556

毎月10日午前8時～11日午前8時



## こころの健康相談日

抱えきれない心の重荷を、カウンセラーがお聞きします。秘密は厳守します。

- 期 日 9月19日(木) ※要予約
- 時 間 午前10時、11時、午後1時、2時、3時(1時間程度)
- 場 所 ゆめプラザ・那須
- 申込み・問合せ 保健センター  
☎72-5858



## いじめで悩んでいる 皆さんへ電話相談

- 24時間子どもSOSダイヤル  
☎0120-0-78310
- いじめ相談さわやかテレホン  
☎028-665-9999
- 児童専用、24時間(日曜日は留守番電話、ファクシミリ対応)



## 栃木のちの電話公開講座 ふれあいでのちをつなぐ



- ▼日 時 10月20日(日)午後1時30分～3時(開場午後1時)
- ▼場 所 栃木県青年会館コンセーリアリスホール(宇都宮市駒生1-1-6)
- ▼講 師 諸富祥彦氏(明治大学教授教育学博士、臨床心理士)
- ▼参加費 無料
- ▼定員 150名(先着順)
- ▼申込方法 氏名、電話番号、参加人数等を明記の上、電話・ファクシミリ・メール・ハガキのいずれかで申込み
- ▼申込み・問合せ  
栃木のちの電話事務局  
☎028-622-7970  
Fax 028-902-1030  
〒320-8508  
宇都宮市若草1-10-6  
✉td1999@maple.ocn.ne.jp

