

かけがえのない命を守るために



近年、減少傾向にあった自殺者数が令和2年度から増加しています。新型コロナウイルス感染症による外出自粛や経済悪化などで、これまで抱えていた問題が表面化したケースが多いともいわれています。日本人の若い世代（15〜34歳）の自殺死亡率は、他の国に比べて高い状況です。

かけがえのない命を守るためには、職場や学校、家庭など、周囲の人がこころのサインに気付き、支えることが大切です。

気づいてください、こころのサイン

- 疲れているのに眠れない
- 何度も途中で起きてしまう
- 時間は十分なのに寝た気がしない
- 早朝に目が覚める
- 気分が沈む
- やる気が出ない
- 何をしても楽しめない
- お酒を飲む量が増えた



お酒がこころに与える影響を知っていますか

- ◇ お酒は自殺のリスクを高めます。
- ◇ お酒に酔った頭は、投げやりな結論を出しやすく「死にたい」という気持ち、衝動的に行動に移す危険性を高めます。
- ◇ 深刻な悩みがあるときは、お酒を飲まないことが大切です。
- ◇ 深刻な悩みで眠れないときは、お酒でごまかさず、専門家や相談窓口にご相談してください。



大切な人の、こころのサインに気が付いたら

- ◇ 勇気を出して声をかけましょう。
- ◇ 気持ちを尊重して、耳を傾けてください。
- ◇ 悩みを話してくれたら、早めに専門家や相談窓口にご相談するように勧めてください。

自殺防止対策研修会

身近な人のサインにいち早く気づき、適切な対応を行うことにより、自殺を未然に防止できる相談者（ゲートキーパー）の養成を目的とした研修会を行います。

- 日時 3月18日(金) 午後2時〜3時半

● 内容 自殺予防への基礎知識

- ↳ 地域ので大切な命を救おう
- ◇ 死にたいと思っている人の心理状態について◇精神科病院でどのようなことができるのか

- 会場 市総合福祉センター3階 大会議室〔曙町〕

● 講師 窪井かおりさん（福岡県立

精神医療センター大宰府病院 地域医療連携室室長代理 副技師長 精神保健福祉士 社会福祉士 公認心理士）

● 定員 60人程度（先着順）

- 申込方法 ◇電話◇FAX(氏名・住所・メールアドレス・電話番号)

ひとりでも悩まずにまずは相談を

- ◇ ふくおか自殺予防ホットライン (24時間 年中無休) ☎(592)0783
- ◇ 福岡いのちの電話(24時間 年中無休) ☎(741)4343
- ◇ よりそいホットライン(24時間 年中無休) ☎0120(279)338
- ◇ 福岡県精神保健福祉センター (月〜金曜日 午前8時半〜5時15分) ☎(582)7500
- ◇ 筑紫保健福祉環境事務所(月〜金曜日 午前8時半〜5時15分) ☎(513)5585
- ◇ 大野城市心の健康相談(毎月1回月曜日・予約制) ☎(501)2222
- ◇ メール・SNS相談 厚生労働省支援情報サイト <http://shienjoho.go.jp/>



相談窓口

● 申し込みと問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当 (すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222
FAX(584)5656