



9月10日(水)は「世界自殺予防デー」9月10日(水)～16日(火)は「自殺予防週間」です

厚生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。自殺は様々な要因が絡み合った結果の「追い込まれた末の死」です。

追い込まれる前に周囲の人に相談できれば、また、本人のサインに周囲の人が気づくことができれば、自殺を回避することができるかもしれません。

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

本人の気持ちを聞いてみる

「消えてしまいたいと思っている?」「死にたいと思っている?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

判断・批評せずに聴く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。この問題は、弱さや怠惰からくるものではありません。

安心・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

サポートを得るように勧める

心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょう」といった言い方は、受診への抵抗感を少なくするかもしれません。

セルフヘルプ

アルコールをやめる、軽い運動をする、ゆっくりと呼吸するなどを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。

家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

問合せ 保健センター ☎885-3131
役場保険健康課 ☎820-1504

つらい気持ちでいるあなたへ

ひとりで悩まず、まずはつらい気持ちを話してみませんか。面談での相談だけでなく、電話やメール等、様々な方法で相談ができます。

#いのちSOS

おもい ささえる
☎0120-061-338

毎日24時間、専門の相談員が対応します。

こころの健康相談 統一ダイヤル

おこなおう まろうよ こころ
☎0570-064-556

電話をかけた所在地が実施している公的な相談機関に接続します。

子供のSOSの 相談窓口

なやみいおう
☎0120-0-78310

24時間対応の子供のためのSOSダイヤルです。相談できる窓口を紹介します。

生きづらびっと (LINE・webでの 相談可能)

様々な分野の専門家や全国の地域拠点と連携して行う「生きることの包括的な支援」です。



あなたの いばしょ チャット相談

毎日24時間、誰でもいつでも、無料・匿名で利用できます。



かくれて しまえば いいのです

生きるのが辛い、しんどいと感じる子ども・若者向けの仮想空間。無料、匿名。アカウント作成不要。



① ようよう みまもり隊 反射タスキ販売中!

「ようよう みまもり隊 反射タスキ」を1本100円(税込み)で販売しています。1本のタスキをつけていることが、地域貢献につながります。

- 犯罪から子どもたちを守る。
- ウォーキング、ランニング、犬の散歩で光が守る。
- 反射タスキを身につけている方だけでなく、ドライバーも守る。

販売・問合せ 坂町社会福祉協議会 ☎885-2611



② 秋の全国交通安全運動 9月21日(日)～9月30日(火)

令和7年 年間スローガン『てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ』

運動の重点項目

- ① 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ② ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進