

毎年9月10日から9月16日は



# 自殺予防週間です

ひとりで悩まないで  
～一人ひとりの大切ないのち～



日本の自殺者数は、平成10年以降、14年連続して3万人を超える状態が続いていました。平成24年からは4年連続で3万人を下回っているものの、依然多くの方が自ら命を絶たれる厳しい状況が続いています。

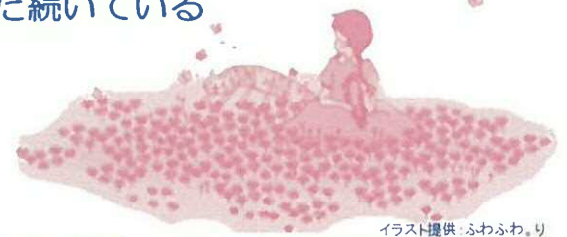
鹿児島県においても、毎年約300人も尊い命が失われており、この数は本県の交通事故死亡者数の約3倍にあたります。

この機会に、身近な社会問題である自殺の問題について、私たち一人一人にできることを考えてみませんか？

## 自殺に関する基本認識 (自殺総合対策大綱より)

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている

## 私たちにできること



イラスト提供: ふわふわ。り

### ♡ 気づく (サインに気をつけましょう)

自殺を思いつめた人は、悩みながらもサイン(こころのサイン)を発していることが多いと言われています。

「いつもと様子が違う」という周囲の気づきが大事です。

### ♡ 話に耳を傾ける「傾聴」

打ち明けた人は、誰でもいいと思って相談したわけではありません。あなたのことを「この人なら、自分の話を真剣に聴いてくれそうだ」と思われたに違いありません。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴いてください。(その際は、安易な励ましや一方的な説得は慎みましょう)

人に話をするることによって、混乱した気持ちが落ち着いたり、抱えている問題の整理ができる場合があります。

### ♡ つなぐ (専門相談窓口にご相談しましょう)

健康問題、多重債務や消費生活問題、子育てや男女の問題、職場や介護の問題など、専門相談窓口にご相談することで、解決策を見出すことができます。

ぜひ、相談窓口を活用してください。

### ♡ 見守り・支える

自殺は「孤独の病」とも言われ、追い込まれた人は「孤立感」「孤独感」を強く感じています。

特に男性は悩み事を一人で抱え込む傾向があると言われています。

周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげます。

## もし、あなたが悩み事を抱えていたら・・・



一人で悩まず、信頼できる誰かに相談してください。  
話すうちに心が軽くなったり、解決の糸口が見えてくることもあります。  
身近な人に話しづらい時は、あなたを支える相談窓口も多数あります。  
きっとあなたの力になる情報があるはずです。  
匿名でも結構です。まずはお話を聞かせてください。



### 相談窓口一覧

・・・ 相談内容の秘密は守られます ・・・

#### ●こころの健康相談●

- ・自殺予防情報センター : 099-228-9558  
(月・木9～16時)
- ・県精神保健福祉センター : 099-218-4755
- ・こころの電話(9～16時30分) : 099-228-9566, 9567
- ・いのちの電話(24時間365日) : 099-250-7000
- ・よりそいホットライン(24時間365日) : 0120-279-338
- ・最寄りの保健所または市町村窓口

#### ●身体の健康相談●

- ・最寄りの保健所または市町村窓口
- ・(難病の相談)県難病相談・支援センター: 099-218-3133  
(火曜休館)

#### ●生活の困りごとの相談●

- ・最寄りの地域振興局・支庁の福祉担当課

#### ●高齢者の相談●

- 最寄りの地域包括支援センター

#### ●労働の相談●

- ・ハローワーク・労働基準監督署・地域産業保健センター

#### ●男女間の相談●

- ・県男女共同参画センター : 099-221-6630  
(水～日:9～17時,火:9～20時,月:休館) 099-221-6631

#### ●多重債務・借金相談●

- ・法テラス鹿児島・鹿屋・指宿・奄美
- ・県弁護士会(9～17時) : 099-226-3765
- ・県司法書士会(月・水:13～16時) : 099-256-0335

#### ●消費生活相談●

- ・県消費生活センター  
(月～金:9～12時, 13時～17時, 土:10～12時, 13時～16時)  
: 099-224-0999
- ・大島消費生活相談所(月～金:9～12時, 13～17時)  
: 0997-52-0999

#### ●子育て等の相談●

- ・県総合教育センター : 099-294-2200
- ・子ども・家庭110番(9～22時) : 099-275-4152

#### ●ネット被害等の相談●

- ・NPO法人ネットポリス鹿児島 : 070-5418-4239  
(6～23時) メール相談: [meyasubako@npk.from.tv](mailto:meyasubako@npk.from.tv)

#### ●SNS相談窓口●

- ・NPO法人ネットポリス鹿児島  
スマートフォンアプリ「LINE」のID検索で  
「meyasubako」と検索

\* 鹿児島県自殺対策リーフレットより抜粋 (平成30年7月現在の情報)

\* 相談日: 基本的に、土・日・祝日・年末年始の休みを除きます。\* 相談時間: 日時を書いていない機関は、基本的に8時30分～17時です。

## 自死遺族の分かち合いの会「こころ・つむぎの会」のご案内

大切な人を自死によって亡くされた方が、つらく苦しい気持ちを語り合い、支え合うことで、生きる希望を取り戻していくことを目的とした会を開催しています。お気軽にご相談ください。

開催日: 原則 偶数月の第2日曜日 (午後1時～受付, 会は概ね2時間)

問い合わせ: 鹿児島県精神保健福祉センター 099-218-4755 (初回は要予約)

