

9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は、世界自殺予防週間です

大切ないのちについて考えてみましょう

死んでしまいたいと考えるほどの悩みを抱えていませんか？
つらくて一人で悩んでいませんか？

大切ないのちです。

あなたの人生を支えてくれるかたが、必ずいるはずです。
あなたが居なくなることで、どれだけのかたが、悲しむでしょう。
どうか、そこで立ち止まってください。
必ずあなたを助けてくれるかたが、いるはずです。

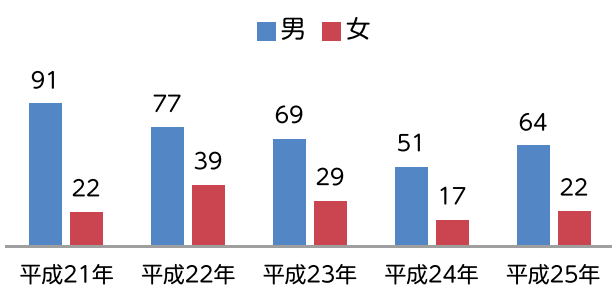
長崎市では毎年、100人近いかたが尊いいのちを失くしています。
とても悲しいことです。

自殺は「様々な悩みや問題によって、追い詰められた末での死」です。
あなた自身のところは大丈夫ですか？
傷ついたところは、周りの人の支援や、
トラブルを解決することで、だんだん和らいでいきます。

相談してください。

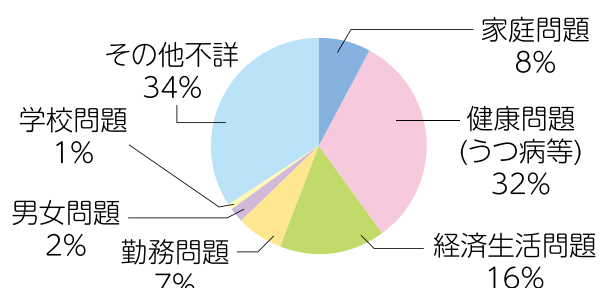
必ずあなたの力になってくれるかたが、近くにいるはずです。

長崎市の自殺者数の推移 (人)



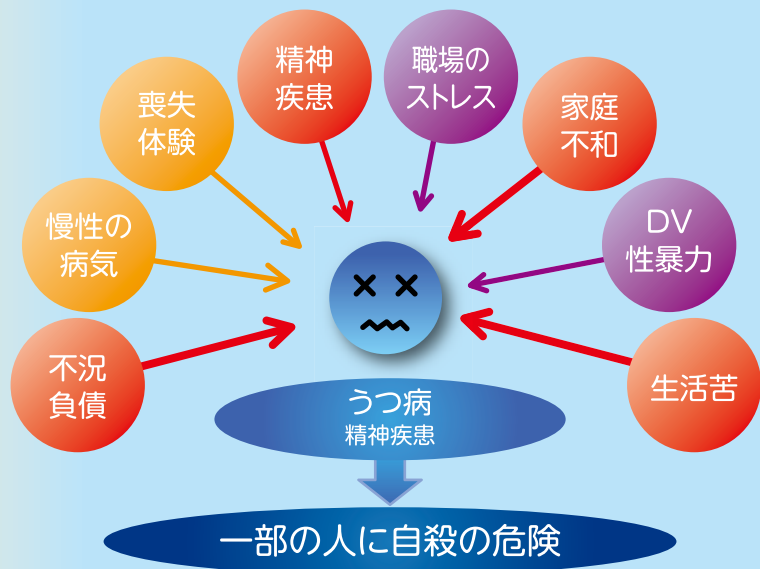
内閣府自殺対策推進室資料より

過去5年間の自殺の原因・動機 平成21年～25年(長崎市) ※複数回答



内閣府自殺対策推進室資料より

自らのちを絶った人の9割は、
何らかのこころの病を有しており、
その最多が、
「うつ」と言われています。
こころの病は、
誰にでも起こります。
ストレス状態が長く続いたり、
日常生活に、
支障が出ている場合は、
早めに専門機関に相談することをお勧めします。



ストレスチェックをしてみましょう☑

自分で気づく変化・・・

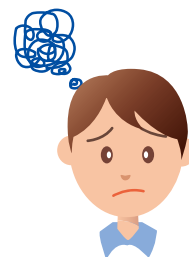
- 気分が沈む、憂うつ
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 夜中に何度も目が覚める
- 何をするのにも元気が出ない
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 何度も確かめないと気がすまない
- 誰かが自分の悪口を言っている
- なかなか寝付けない、熟睡できない



周りの人が気づきやすい変化・・・

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聴いてみましょう。

- 服装が乱れてきた
- 感情の変化が激しくなった
- 一人になりたがる
- 独り言が増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや物忘れがひどい
- 急にやせた、太った
- 表情が暗くなった
- 不満、トラブルが増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- ぼんやりしていることが多い



ストレスに押しつぶされないために

世の中にはいろいろな人がいて、いろいろな考え方をします。

誰もが自分と同じ考え方をするとは限らないということを理解して、受け止め方やこころの持ち方を変えてみると、感じるストレスを軽減することができます。

ストレス解消は、楽しい、心地よいと感じられる、自分に合った方法を選ぶことが大切です。

休息

仕事

遊び

運動

☆普段から過労を避け、十分な睡眠をとりましょう。

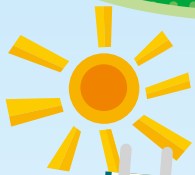
特に環境に変化があったときは、休養を取ったり、家族や友人と話す時間を作るように心がけましょう。

☆何でも自分だけで抱え込まないようにしましょう。悩みがあったら、一人で解決しようとせずに誰かに相談しましょう。

☆肩の力を抜いて、マイペースな生活を心がけましょう。

☆何事にも完全主義にならないよう、余裕をもって考えるようにしましょう。

☆毎日の小さないらだちに対して、運動や趣味、レジャーなどのストレス解消が有効です。ストレスとうまく付き合っていきましょう。



【相談窓口 一覧表】

分類	相談内容	担当課	連絡先	備考
子どもの問題	児童虐待、子育ての悩み相談	長崎市子育て支援課	☎ 829-1270	
	いじめ問題	長崎市学校教育課	☎ 829-1196	
	不登校の相談	長崎市教育研究所	☎ 824-4814	
経済問題	消費生活のトラブルの問題 多重債務、借金の問題	長崎市消費者センター	☎ 829-1234	10:00~17:00 Ⓜ月曜(祝日の場合、直後の平日) 土日・祝日も相談可
	生活保護の相談、申請	長崎市生活福祉課	☎ 829-1144	
女性の問題	家庭内暴力、セクハラ問題など 女性相談員による一般相談	長崎市男女共同参画推進センター (アマランス)	☎ 826-4417	10:00~12:00 13:00~16:00 ※予約優先 水曜夜間電話相談 18:00~20:00
一般相談	日常生活での困りごと	長崎市安全安心課	☎ 829-1231	
高齢者の問題	高齢者虐待、介護相談 権利擁護などの総合相談	長崎市高齢者すこやか支援課	☎ 829-1146	
精神保健	こころの健康相談(うつ病、アルコール、ギャンブル依存) 自死遺族支援	長崎市保健所 (長崎市地域保健課)	☎ 829-1153 ☎ 829-1311 (相談専用電話)	
障害者の問題	障害者虐待、障害(身体、知的、精神)の相談	長崎市障害福祉課	☎ 829-1141	

【その他の相談窓口】

分類	相談内容	関係機関	連絡先	備考
自殺問題	自殺や様々な心の悩み	長崎いのちの電話	☎ 842-4343	平日9:00~22:00 第1,3(土) 24時間
法律相談	法律サービスの相談窓口	法テラス長崎	☎050-3383-5515	平日9:00~17:00 Ⓜ土日、祝日、年末年始
子どもの問題	いじめ・不登校・ひきこもりの相談	長崎県子ども・若者総合相談センター	☎ 824-6325	月火水金土 10:00~18:00 ☎は22:00まで Ⓜ木日、祝日、年末年始
子ども女性障害者	こども、女性、障害者やご家族の問題(暴力、家庭不和、借金等)	長崎こども・女性・障害者支援センター	☎ 844-5132	月~金 9:00~17:45
総合相談	よりそいホットライン(自殺予防、DV、性暴力、セクシャルマイノリティ等)生活や暮らしの様々な相談		☎0120-279-338	24時間、通話無料 外国語による相談可能
精神相談	精神科救急情報センター		☎0957-53-3982	毎日24時間