

【問い合わせ先】

役場人権推進室（総務課内）

☎963-1730（直）

みんなの人権

みなさんも一緒に考えませんか

9月10日～16日は「自殺予防週間」

■こころのサインを見逃さないで

さまざまな悩みが複雑に関係し、心理的に追いこまれた末におきてしまうのが自殺です。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ていたりする場合は要注意です。ひとりで悩まず、友人や家族、専門家に相談し、こころの負担を軽くすることが大切です。

■大切な人を守るためにできること

気づき・声かけ

「いつもと違う」様子に気づいたら、声を掛けてみましょう。「元気がないけど何かあった？」など「あなたのことを心配しているよ」という気持ちを伝えましょう。

つなぎ

専門家の力が必要となることもあります。こころの病気や社会的、経済的な問題があるようであれば、医療機関・専門機関に相談するように促しましょう。

傾聴

無責任な励ましや一般論の押しつけは、心を閉ざすことにつながります。批判や否定をせずに話を聴きましょう。寄り添う姿勢が大切です。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう。話を聞いてくれる、一緒に考えてくれる人がいることは心強いことです。

■相談窓口

悩みがあればひとりで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。

〈自殺予防〉

○ふくおか自殺予防ホットライン（24時間365日対応）

☎592-0783

フリーダイヤル ☎0120-020-767

（月曜日～金曜日午後4時～翌日午前9時／土日祝24時間）

○福岡いのちの電話

☎741-4343（24時間365日対応）

〈心のなやみ・心の健康〉

○心の電話

☎821-8785（火曜日・水曜日・金曜日／午後1時～5時）