



こんにちは 保健師です



大切ないのち、 ささ 支えるいのち

3月は自殺対策強化月間です

3月は1年の中で自殺者数が多い傾向にあり「自殺対策強化月間」として国および県、市や関係団体が連携、協力しながらさまざまな取り組みを行っています。

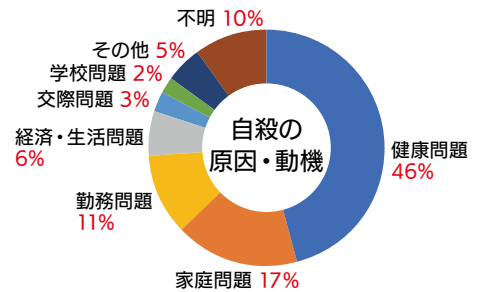
若い世代の自殺が増えています

小中高生を含む若い世代の自殺者数は、過去最多の水準となっています。また、自殺は15～39歳の各世代の死因の第1位で、これは先進国の中で日本のみです。職場や学校、家庭など、周囲の人がこころのサインに気づき、支えることが大切です。

自殺の危険性は誰にでもあり得ます

現代社会では周囲の人とのつながりが希薄になっており、悩みをひとりで抱えこみ危険な状態になることも少なくありません。そのきっかけとなる健康や経済的な問題は誰にでも起こりうることです。

自殺は決して他人事ではありません。

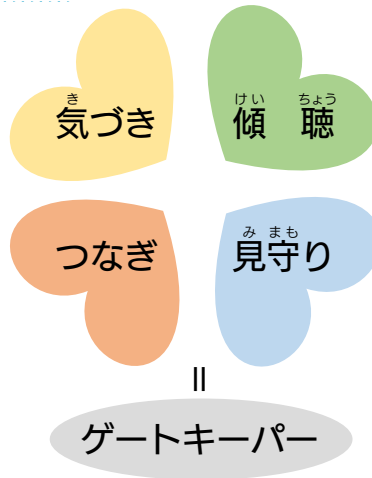


出典：厚生労働省 自殺統計

自殺予防のための4つのキーワード

身近な人にいつもと違う様子が見られたら、声をかけてみましょう。

問題に応じた専門窓口があります。専門家による支援につながることも大切です。



相手の言葉や気持ちを否定せずに、立場や気持ちに寄り添い共感することが大切です。

継続的な見守りが重要です。お互いに支え、助け合っている環境をつくり、大切な命を守りあっていきましょう。

「命の門番」のことで、自殺しようとしている人のサインに気づき、支援機関などにつなげる「架け橋」のような人をいいます。ゲートキーパーは資格など不要で誰でもなれます。

こころの相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	☎(741)4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	☎(592)0783	24時間365日対応
心の健康相談電話(福岡県)	☎(582)7400	平日9時～16時
健康相談(健康推進課)	☎(920)8611	平日9時～16時30分
ヤングテレフォンちくしの	☎(923)7773	月～土、10時～18時

※原則、祝日・年末年始は除きます

問 健康推進課 ☎ (920) 8611