



9月10日から9月16日は「自殺予防週間」

守り支えあおう 心といのち

自殺は「気づき」「つながり」「見守り」で
予防することができます

愛媛県では、年間400人以上の人が自殺で亡くなっています。これは交通事故による死亡者の4倍以上。
松前町でも、この10年で年間平均9人の尊い命が自殺によって失われています。

3 サインに気づこう

自殺を図った人が、精神科医などに相談している例は多くありません。家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、この気づきを予防につなげていくことが課題です。

自殺予防のポイント

「気づき」

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける。

「つながり」

早めに専門家や相談窓口相談するよう促す。

「見守り」

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

1 追い込まれた末に

自殺は、健康や家庭、勤務や学校の問題、性格傾向などさまざまな要因が関係して心理的に追い込まれた末の死といえます。
また、自殺者の多くは、うつ病などの何らかの精神疾患を発症しています。

2 防ぐことができる

社会的な取り組みと、適切な治療で防ぐことができます。

自殺について、皆さんはどう考えていますか？

- 「自殺する」と口にする人ほど自殺しないものだ
- 自傷行為をしたり、自殺を図って助かったりするよう人は、本気の自殺はしない
- 悩んでいる人の前で自殺の話をする、かえって自殺に追い込んでしまう

これらはすべて誤った認識です。まずは自殺対策の3つの基本認識を確認しましょう。

まずは気軽に相談を！

相談することは恥ずかしいことではありません。問題の軽減や解決につながる手段です。一人で悩まないで身近な人や医療機関、下記の窓口にご相談しましょう。

健康課保健センター係

☎ 985-4118

● ころの相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
心の悩み相談	愛媛いのちの電話	958-1111	1日～10日 12時～翌朝6時 11日以降 12時～22時
		0120-738-556	毎月10日は24時間フリーダイヤル
自殺に悩んでいる人の相談	NPO法人松山自殺防止センター	913-9090	月・水・金曜日 20時～23時 自死遺族のつどい…毎月第1土曜日 13時30分～16時
心の問題や精神的な悩みの相談	ころのダイヤル(心と体の健康センター)	917-5012	月・水・金曜日 9時～12時、13時～15時 (祝日・年末年始を除く)
心の病気、精神保健に関する相談	心と体の健康センター	911-3880	月～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始を除く) (面接相談は要予約)
	松山保健所	909-8757 (内線260)	
	健康課保健センター係	985-4118	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)