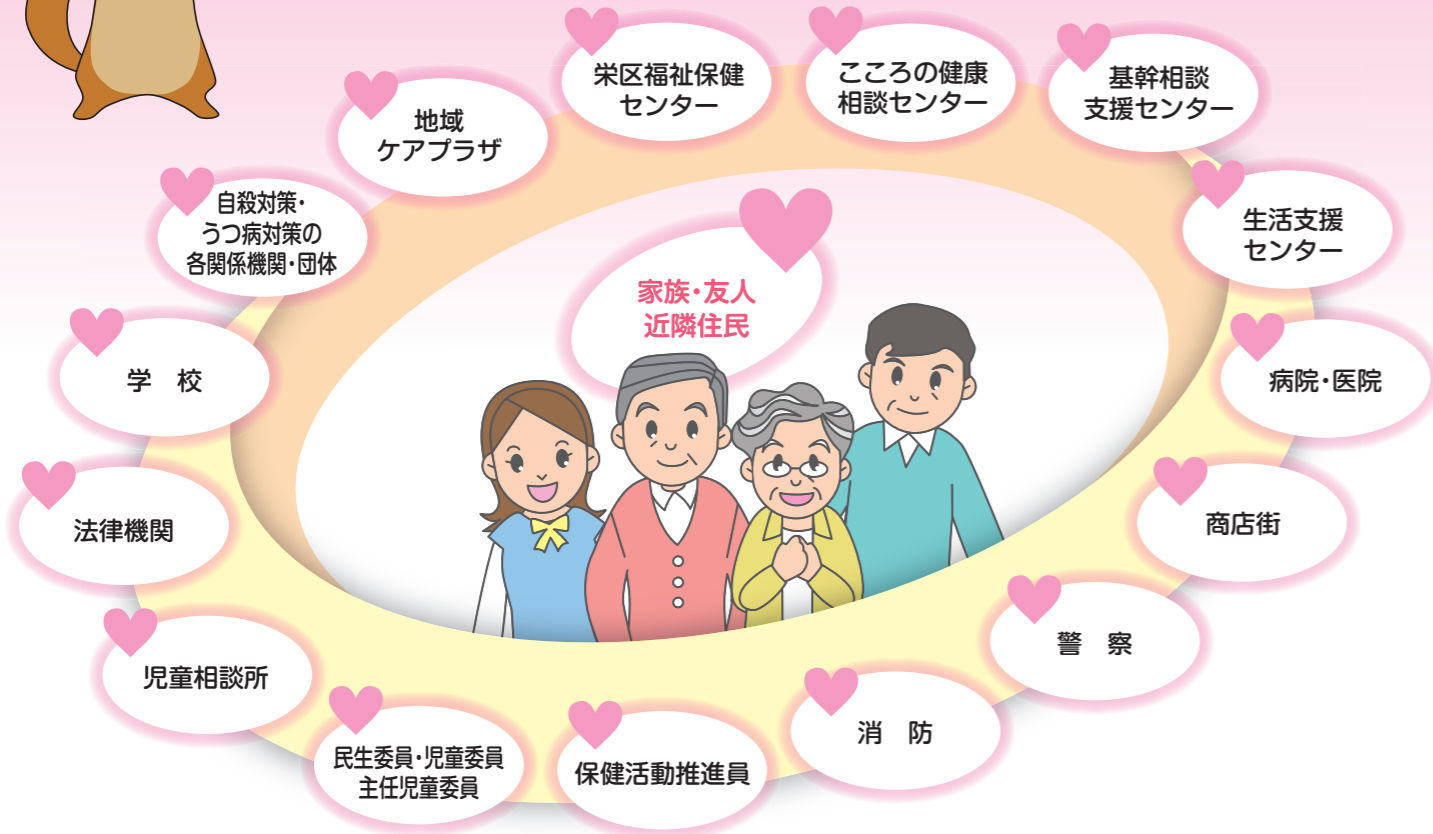




支えること

いのちを守るために地域みんなで
「生き心地のいい社会」を築きましょう



こころの健康についての相談窓口

気持ちが落ち込む・不眠が続く・死にたいと思うとき、精神科へのかかり方がわからないとき、大切な人を自死で亡くしたときにご相談ください。

栄区福祉保健センター 高齢・障害支援課障害者支援担当	☎045-894-8405	平日 8:45~12:00 13:00~17:00
-------------------------------	----------------------	------------------------------

横浜市栄区生活支援センター	☎045-896-0479	月~金 9:00~20:00 土曜日 9:00~17:00 (休館日:日曜日・年末年始)
---------------	----------------------	--

栄区基幹相談支援センター	☎045-890-6601	平日 9:00~17:00
--------------	----------------------	---------------

横浜市こころの健康相談センター こころの電話相談	☎045-662-3522	平日 17:00~21:30 土日・祝日 8:45~21:30
-----------------------------	----------------------	------------------------------------

社会福祉法人 横浜いのちの電話	☎045-335-4343	日~金 8:00~22:00 土曜日 8:00~翌8:00
-----------------	----------------------	----------------------------------

自死遺族ホットライン(専用電話)	☎045-226-5151	毎月第1・第3水曜日 10:00~15:00(祝日を除く)
------------------	----------------------	----------------------------------

“意外と知らない本当のことクイズ”

答え すべて「いいえ」

自殺に傾いている人は、「生きること」と「自殺すること」の両方の気持ちの間で揺れ動いています。そして、多くの方に何らかのサインが見られます。「死にたいくらい辛い」という相手の気持ちをそらさず、しっかりと受け止め、その悩みを相談してくれた事をねぎらうことから始めましょう。

支え合おう

こころのいのち

自殺は決して
その人だけの問題ではありません
自殺対策について
みんなでかんがえましょう



近年、日本では、毎年20,000人を超える方が自らの命をたち、

横浜市では年間約500人の方が亡くなっています

また、1人の自殺(未遂)は、周囲の多くの人に
深刻な心理的影響を与えるといわれています

これは、もはや人ごとではありません

かけがえのない大切な心といのちのために、

私たちにできることから始めましょう

※数字は令和3年のもの

知ること

自殺は様々な要因により心理的に追込まれた末の行為

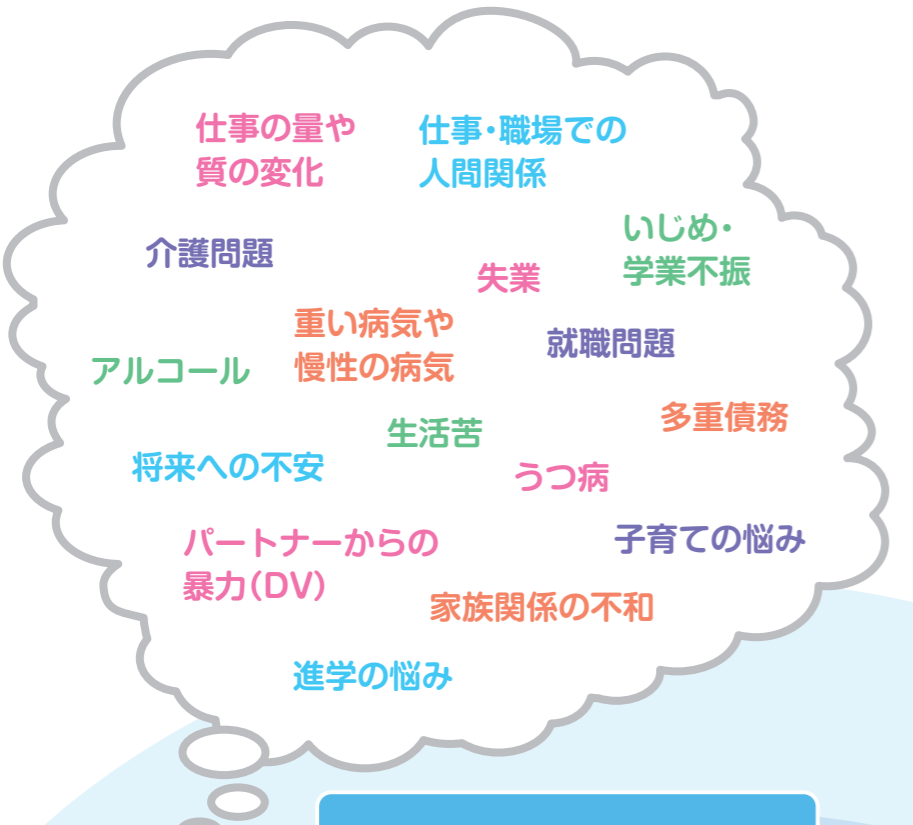
自殺の現状

日本では、毎年20,000人を超える方が自ら命をたっています。この数は交通事故により亡くなられた方の8倍以上です。また、自殺未遂者数は少なくとも自殺者数の10倍とも推測されています。

※数字は令和3年のもの

自殺の要因はさまざまです

自殺の背景には健康問題、社会的問題、暮らしの問題、精神的問題など色々な要因が重なりあっています。



誰かに聞いてほしい



自殺したいと考える人の心の中には「自殺をしてしまいたい」と「生きたい」という両方の気持ちが存在します。実際に生きたいという言葉が聞かれなくても、後になって自殺未遂を困った人からは「生きていてよかった」という言葉が聞かれます。このことから自殺を防ぐ必要があります。

気付くこと

自殺は多くの場合、事前にサインが見られます。

こんな様子が続くようなら気をつけて！

*うつ病などの心の病気の徴候が見られる



元気がない、口数が減った、溜息ばかりついている、家事や仕事がうまくいかない、消えてしまいたい・死にたいと口にする



だるさや疲れやすさを訴える、ごろごろしてばかりいる、眠れていない、食欲がない、いつも頭が重い、体の痛みや不調感を訴える

*以前より酒量が増えている

*生活パターンが変化する

*“その人らしさ”が見えづらくなっている

*相談相手がなく孤立している

*本人にとって大事にしているものを失う

*自殺を口にしたたり、企てたりする

これらの徴候や事柄が複数見られる場合、自殺の入り口につながる危険性がありますので注意が必要です。

“意外と知らない本当のこと”クイズ

～あなたは何問正解できますか～

- Q1 自殺をする人の大半は、何の前触れもなく亡くなる。
- Q2 自殺を考えている人には迷いはなく、それを止めることはできない。
- Q3 ひどく落ち込んでいる人には「死にたい気持ち」があるかどうかを尋ねてはいけない。
- Q4 死にたいと言われたら、「そのようなことを考えてはいけない」と叱って目を覚まさせるべきだ。

※答えは裏面にあります。

防ぐこと

もしも周りの人が変化に気づいたら… 私たちにできる予防行動

一人ではないと感じてもらいましょう

1 自然な雰囲気ですべてを話してみよう。

- ・ただ遠くから見守るのではなく、相手に寄り添い声をかけましょう。

2 周りの人の悩みに気づき耳を傾けよう。

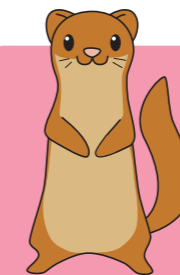
- ・まず悩みを打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。
- ・時間をかけて共感して相手の話を傾聴しましょう。
- ・いたずらに批判する事なく、まず相手の気持ちを尊重しましょう。(話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です)

3 早めに専門家に相談できるようサポートしましょう。

- ・本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- ・相談機関や医療につなげるお手伝いをしましょう。(相談機関は裏面にあります)

4 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

- ・相談機関や医療機関につながったかどうかを確認しましょう。
- ・あせらず優しく寄り添いながら、経過を見守り声をかけましょう。
- ・自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- ・必要に応じ、家族や関係者、相談機関や医療機関と情報を共有しましょう。



なやんでいる **あなたへ**

一人でなやまないで
早めに身近な人や相談機関に話してみましょう。