



いのち  
支える



まもろうよ ころろ

9月10日～16日は自殺予防週間です

当市の現状

出典：厚生労働省

自殺による死亡者数は、平成22年の年間29人をピークに令和3年は7人と近年は10人前後で推移しています(右表参照)。自殺は、過労、経済的困窮、育児や介護疲れ、いじめなどさまざまなことが要因となる「だれにでも起こりうる危機」といえます。新型コロナまん延の長期化で、苦しさのSOSを周囲に発信できず問題を抱え込みやすい今だからこそ、悩みを相談してみませんか。

	平成29年	平成30年	平成31年	令和2年	令和3年
男	9	14	10	6	4
女	2	0	2	3	3
総数	11	14	12	9	7

こころが疲れていませんか？「うつ病セルフチェック」

(うつ病対策推進方策マニュアルより抜粋)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、つらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている時は、うつ病の可能性も考えられます。  
早めに医療機関等に相談してみましょう。

つらいときには……誰かに相談してみましょう

電話相談 24時間対応

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方
- など



☎ 0120-279-338

24時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・水・金・土 11時から16時30分 (16時まで受付)  
月・火・木・金・日 17時から22時30分 (22時まで受付)

■市では、ホームページ(右QR)に相談窓口を掲載しているほか、「こころの相談」「小さな相談室」を実施しています。25、26ページを併せてご覧ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2389

