

9月10日から16日は 自殺予防週間

自殺予防週間とは？

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日からの一週間は自殺予防週間となっています。

自殺やそれにつながる精神疾患についての正しい知識を学ぶことで偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気づいた時の対応の方法について理解を深めることは、自殺予防に取り組むうえで大切なことです。

現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があることを踏まえ、一人ひとりが、身近な問題として受け止めて自殺予防を行っていく必要があります。この自殺予防週間を通じて、気づきの輪をもっと広げ、自殺予防にみんなで取り組みましょう。

自殺予防のための行動く3つのポイントく

自殺予防のために、周囲の人が心がける3つのポイントがあります。

①まわりの人の悩みに気づき、耳を傾ける

家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みを抱えている人が発するサインに気づき、声をかけ、相手の気持ちを尊重しながらじっくり話を聞きましょう。

②早めに専門家に相談するよう促す

抱えている問題や悩みを解決するための方法があることを伝え、本人の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ながら専門家への相談につなげましょう。

③温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、話を聞いて、専門家につないだあとも寄り添いながら見守りましょう。

自然に対応するとともに、家庭や職場での身体や心の負担が減るように配慮し、必要に応じて家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。



ひとりで悩んでいませんか？ まずは相談してください

こころの相談		
ふくおか自殺予防ホットライン	☎ 092-592-0783	24時間
福岡いのちの電話	☎ 092-741-4343	24時間
北筑後保健福祉環境事務所	☎ 0946-22-3965	月～金 8時30分～17時15分(祝日除く)
福岡県精神保健福祉センター	☎ 092-582-7500	月～金 8時30分～17時15分(祝日除く)
朝倉市健康課	☎ 0946-22-8571	月～金 8時30分～17時15分(祝日除く)