

◆ 自殺による死を防ぐ ◆

大切な命を守るために

日本では12年連続で3万人を超える方が自殺で命を失っています。

たった一人のあなた、大切な命を救うために、国では9月10日～16日までは『自殺予防週間』に、さらに新潟県では9月を『自殺対策推進月間』に定めています。

国が作成した「あなたにもできる自殺予防のための行動」は、自分の周りにサインを発している人がいたとき、

どう行動すればよいかを記してあります。また、相談窓口もあります。ひとりで悩むより、まずは相談してみましよう。

相談窓口

月曜～金曜（祝日は除く）
午前8時30分～午後5時15分

・ 佐渡保健所

☎ 74-3407

・ 市役所市民生活課健康推進室

☎ 63-3115

・ 市役所社会福祉課障がい福祉係

☎ 63-5113

いのちを守る

あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、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、連携をとりましょう。

見守り 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、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。

お知らせ

「いのちの健康づくり講演会」

～三味線と生きる～

うつ病から回復した三味線プレイヤー 小林史佳さんによる講演と演奏です。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 10月26日（火）午後2時～4時

（受付1時30分から）

場所 両津文化会館 ホール

内容

・ 講演「三味線と生きる」

講師 小林史佳さん（三味線演奏者／うつ病からの回復者）

・ 津軽三味線演奏

演奏：小林史佳さん・高橋竹育さん



小林史佳さん

○入場は無料ですが、事前の申込みが必要ですが、

申込み・お問い合わせ 市役所市民

生活課 健康推進室健康増進係

☎ 63-3115

FAX 63-3300