

「たった一人のあなたです たった一つの命です」

”大切な命を守るために“

日本では平成10年から毎年3万人を超え、国では9月10日～16日まで『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。一人で悩むより、まずは相談してみましよう。

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。一人で悩むより、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の中で声をかけて、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り、専門家に情報を提供しましょう。

お知らせ

11月の健康づくり講演会

「ひきこもり」、「アルコール依存症」を発症された経験者の月乃光司さんによる講演です。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 10月6日(土)午後2時～4時

(受付1時30分)

場所 トキのむら元気館(新穂地区)

内容

・講演「あるがままに生きていこう」

講師 月乃光司さん

会社員、作家、詩人、イラストレーター、コメンテーター、ラジオパーソナリティー、心身障害者のパフォーマーグループ「こわれ者の祭典」代表



月乃光司さん

○入場は無料で、定員300名です。

お早めにお申込みください。

申込み・お問い合わせ

市役所市民生活課 健康推進室

☎ 63-3115

FAX 63-3300