

## 大切な命を失わないために ～3月は「自殺対策強化月間」です

日本における自殺者数は平成10年に年間3万人を超え、現在まで高い水準が続いています。平成20年における北海道の自殺者は1,544人となっており、毎日4人以上の方が自殺で亡くなっていることとなります。

自殺は様々な悩みにより心理的に追い込まれた末の死です。本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの方々に大きな悲しみと生活上の困難をもたらす、社会全体にとっても大きな損失となります。

自殺は、それぞれの職場や家庭、地域社会の中で、人とのつながりがあれば防ぐことができる社会問題です。

このため、一人ひとりの気づきと思いやりの心が、かけがえのない命を守ることにつながることをご理解いただき、自殺予防について一層のご協力をお願いします。

## 自殺予防のための行動 – 3つのポイント – ～周囲の人が自殺を考えているのではないかと思いついたとき

### 気づき

#### ■周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、心の悩み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。
- 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。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。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

### つなぎ

#### ■早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気の兆候があれば、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。
- 治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

### 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。
- 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、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

## 相談窓口

### ～一人で悩まず、早めの相談を

自分自身や家族、身近な周囲の人のこころの不調や自殺のサインに気づいたら、相談機関などに相談したり、医療機関を受診することが大切です。

相談先		電話番号	受付時間等
北海道立精神保健福祉センター	特定専門相談 (自殺関連・薬物依存・社会的ひきこもり)	011-864-7000	相談予約 月～金 8:45～17:30
	こころの電話相談	0570-064556	月～金曜日 9:00～21:00 土・日・祝日 10:00～16:00 (12月29日～1月3日を除く)
北海道いのちの電話		011-231-4343	通年24時間対応
岩見沢保健所		0126-20-0121	土・日・祝日を除く 9:00～17:00