

9月10日「世界自殺予防デー」 9月10日～16日「自殺予防週間」 あなたの力で救える命があるかもしれません

自殺予防には、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

1人でも多くの人々が、それぞれの立場でできる行動を進んで起こしていくことが自殺予防につながります。

●自殺を防ぐためにできる4つの行動

①**気づき** 急に感情が不安定になったり、職場を無断欠勤する、良く眠れていないように見える、人付き合いが減ったなどの変化がみられる人は周りにはいませんか？気付いたら「どうしたの？」「何かあったの？」と声を掛けましょう。



②**傾聴** 「辛かったね、よく話してくれたね」と本人の気持ちを尊重し、耳を傾けることが大切です。「考えすぎだよ」と話をそらしたり、「もっとつらい思いをしてる人がいる」など言い分を否定することや一方的な説得、単に励ますことは効果がありません。

③**つなぎ** 病気や人間関係、金銭などの悩みに応じて相談できる窓口を紹介しましょう。支援を広げていくことが大切です。

④**見守り** 悩みは繰り返すことがあります。温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



こんなサインを見逃さないで!

- 表情が暗く、口数が減って、元気がない
- 周囲との交流を避け、孤立するようになった
- 遅刻や欠勤が増えた
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」など死をほのめかしたり、投げやりな態度が目立つ
- お酒の量が増えた



●一人で悩まず相談を

相談窓口	実施日時	申込先・詳細
健康推進課	平日8:45～17:15	☎45-6610
室蘭保健所	平日8:45～17:30	☎24-9846
北海道いのちの電話	毎日24時間	☎011-231-4343

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

相談

相談名	実施日	時間	会場	申込先・詳細
市民相談(生活の悩みなど)	土・日・祝日を除く毎日	9:00～17:00	市民相談室 (市役所本庁舎1階)	市民相談室 ☎25-2703
消費生活に関する相談	土・日・祝日を除く毎日	9:00～17:00	消費生活センター (市役所本庁舎1階)	消費生活センター ☎25-3100
	土・日・祝日	10:00～16:00	消費者ホットライン ☎0570-064-370	
弁護士による無料法律相談	6日(土)・27日(土)	9:30～12:00 (相談時間30分以内)	中小企業センター	市民相談室 ☎25-2703 (1日先着5人・事前に申し込み)
行政相談委員による定例相談 (国や道、市の行政について)	11日(木)	13:00～15:00	モル工中島内 サンドラッグ横通路	北海道管区行政評価局行政相談課 ☎011-709-1803
行政書士くらしの無料相談 (相続、各種認可、届出等について)	20日(土)	9:30～12:00	中小企業センター	北海道行政書士会室蘭支部 ☎23-3207
身体・知的障がいのある人と家族のための相談支援専門員による障害福祉サービス利用などの相談	19日(金)	13:00～16:00	障害者福祉総合センター (ぴあ216)	ぴあ216 ☎45-6611 ☎45-1003 (就労に関する相談は事前に申し込み)
夜間納税相談 (納付もできます)	17日(水)～29日(月) (土・日・祝日を除く)	17:15～19:00	市・納税課 (広域センタービル1階)	市・納税課 ☎25-2314 ☎25-2321 ☎25-2708 ☎25-3177
ひきこもりに関する相談	土・日・祝日を除く毎日	9:00～17:00	室蘭保健所	室蘭保健所健康推進課 ☎24-9847
	日・祝日を除く毎日	9:00～18:00	室蘭言泉学園	障がい者総合相談支援室「げんせん」 ☎24-7070
	月～金・第2・4土曜日 (祝日を除く)	9:00～17:00 (土曜日は12:00まで)	相談支援センター「らん」 (中央町2-7-13)	相談支援センター☎22-3300
高齢者・障害者の 人権あんしん相談	8日(月)～14日(日)	8:30～19:00 (土・日曜日は 10:00～17:00)	全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110	