

# 一人で悩まないで

～3月は自殺対策強化月間～

全国で3万人以上の方が毎年自ら命を絶っています。尊い命を救うため、3月を「自殺対策強化月間」と定め、対策に取り組んでいます。

自殺予防のために  
知っておきたいポイント

自殺は追い込まれた末の死です

多くの死は「自殺以外に苦しみから逃れる手段がない」と追いつめられ、孤立した状態で起こっています。孤立を防ぎ、周りの人とつながりが保たれることが自殺防止に有効です。

自殺は、一つの原因ではなく様々な原因が複雑に関係しています

自殺に至る過程には、様々な要因が複雑に関係していて、一つの原因だけで起こることはまれです。また、自殺の直前にはうつ病などの精神疾患にかかっていることも多く、この場合には、精神疾患の治療も必要となります。

自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています

自殺に傾く人は、前もってなんらかのサインを発していることが多く、周囲のサポートによって未然に防げることも少なくありません。

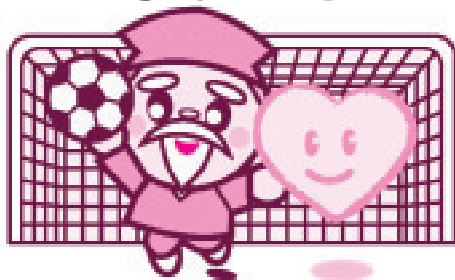
自殺予防のために  
私たちができること

■もしあなたが悩みを抱えているなら、一人で悩まないで、ぜひ相談してください。

■大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

■その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聞いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も温かく見守ってください。

守ろう いのち



茨城県マスコット ハッスル黄門

一人で悩みを抱えていませんか？  
一人で悩まずご相談ください。

相談内容	相談窓口名称	電話番号（相談時間等）
こころとからだの健康 （うつ病などの精神疾患 や心身の不調など）	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870 （受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分）
	茨城県常陸大宮保健所	52-1157（平日 午前8時30分～午後5時15分）
	健康推進課 山方総合支所市民福祉課 美和総合支所市民福祉課 緒川総合支所市民福祉課 御前山総合支所市民福祉課	54-7121 57-2121 58-2111（平日 午前8時30分～午後5時15分） 56-2111 55-2111
	茨城いのちの電話	029-855-1000（つくば・毎日 24時間） 029-255-1000（水戸・毎日 午後1時～午後8時） 0120-738-556 フリーダイヤル （毎月10日 24時間） 0120-556-189 震災ダイヤル （毎日 午後1時～午後8時 毎月10日除く）
死にたい気持ち こころの悩み	いばらきこころのホットライン	0120-236-556 フリーダイヤル （毎日 午前9時～午後4時 祝日・年末年始除く）

■問い合わせ■ 健康推進課〔総合保健福祉センター（かがやき）内〕 ☎54-7121