

身近な人の“いつもと違う”に 気づいたら…

自死を防ぐために、あなたにもできることがあります

1
気づく

「最近痩せた」「元気がない」「お酒の量が増えた」
気づくポイントは、“いつもと違う”

2
声かけ

「どうしたの?」「何か悩んでる?」「眠れてる?」
「よかったら話してみて」
勇気を出して声かけを。“ひとりではない”ことを
理解してもらうことも大切です

3
話を聴く

「大変だったんだね」
まずはしっかりと話を聴き、想いを受け止めてあげて
ください

4
つなぐ

必要な情報(さまざまなサポート・支援があること)
を伝えましょう
専門家や相談機関につなぐことで解決の糸口が見つ
かるかもしれません

5
見守り

「これからも相談にのるよ」
本人が乗り越えるまで、寄り添いながらじっくりと
見守りましょう

※島根県では、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いています。

9月10日から
9月16日までは、
自死予防週間です。

相談窓口

心の健康相談

■ 県立心と体の相談センター	TEL.0852-21-2885
■ 松江保健所	TEL.0852-23-1316
■ 雲南保健所	TEL.0854-42-9642
■ 出雲保健所	TEL.0853-21-1653
■ 県央保健所	TEL.0854-84-9823
■ 浜田保健所	TEL.0855-29-5550
■ 益田保健所	TEL.0856-31-9544
■ 隠岐保健所(島後)	TEL.08512-2-9710
■ 隠岐保健所(島前)	TEL.08514-7-8121

※受付時間/月曜～金曜8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

いのちの電話

■ 島根いのちの電話

TEL.0852-26-7575

※受付時間/月曜～金曜9:00～22:00 土曜9:00～日曜22:00
(社会福祉法人 島根いのちの電話)

■ フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎月10日はフリーダイヤルの日

0120-783-556

※受付時間/毎月10日8:00～翌日8:00(24時間・無料)