

身近な人の自死を防ぐために

あなたに実践してほしいこと

自死^{※1}する人＝「弱い人」ではなく、多くの場合、「死にたくない」という想いを抱えながら、「解決方法は命を絶つしかない」という、追い詰められた末の死です。

自死に至るまでには、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因が絡み合っています。

自死の多くは、社会の適切な支援やうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により防ぐことができます。自死のサインに気づき適切な対応をとるよう心掛けましょう。

※1 島根県では自死遺族の方に配慮し、自殺を自死に置き換えて使用。(例外) 統計用語等

①気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける。ポイントは「いつもと違う！」

②話を聴く

本人の気持ちを尊重し、話しに耳を傾ける

③つなぐ

一人で抱え込まず、専門家などに相談する

④見守り

相談後も寄り添いながら、じっくりと見守る

上の①～④をあなたのできることから始めてみましょう！

保健所では

「こころの相談」「心の健康づくり出前講座」を実施しています

ご自身・身近な人で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

◆こころの相談・・・精神科医による相談（月1回）、保健師による相談（随時）

◆心の健康づくり出前講座・・・要望に応じて実施

相談・受講
は無料

【問合せ】 島根県雲南保健所健康増進課 TEL: 0854-42-9642

