

あなたの心は元気ですか（3月は自殺対策強化月間です）

一年間に大隅地域で約80人が自ら命を絶っている
現実をご存知ですか？



自殺は、様々な問題を抱えて、追い込まれた末の死といわれています。例年、3月は月別自殺者数の最も多い月となっています。

全国では、1年間に約3万人、県内で約500人、大隅地域（肝属・曾於）では約80人が自ら命を絶っています。県内でも大隅地域は自殺率の高い地域です。

私たちは日々色々な悩みを抱えて暮らしています。身近な人・大切な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守っていくことが大切です。

自殺予防の十カ条

- 1、うつ症状に気がつく（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）
- 2、原因不明の身体の不調が長引く
- 3、酒量が増す
- 4、安全や健康が保てない
- 5、仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6、職場や家庭でサポートが得られない
- 7、本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8、重症の身体の病気にかかる
- 9、自殺を口にする
- 10、自殺未遂におよぶ

自殺予防のための行動（4つのポイント）

- 気づく 「何か困っていることがある？」などひとこと声をかけてみましょう
- 傾聴する 相手の気持ちや話すペースを尊重し、まずは聞き役に徹しましょう
- つなぐ 話を聞いた後、専門家の助けが必要だと感じたら、早めに公的相談機関、医療機関等に相談するよう促しましょう。相談を受けた人も1人で抱え込まず、本人の理解を得て相談窓口へ連絡をしましょう
- 見守る 温かく寄り添って見守りましょう。1人で対応せず、家族や地域、職場、専門機関が継続して協力しあいましょう

「生きている事が辛い・苦しい・・・」

ひとりで悩まないで



相談窓口

肝付町役場健康増進課 ☎ 0994-65-8412

肝付町役場福祉課 ☎ 0994-65-8413

「生きている事が辛い・苦しい」という気持ちを
抱える方の相談機関は

鹿児島いのちの電話 ☎ 099-250-7000

鹿児島こころの電話 ☎ 099-228-9566 または 9567

鹿屋保健所地域支援係 ☎ 0994-52-2124

または健康増進係 ☎ 0994-52-2105

これ以外のお悩みや、どこに相談をすればよいか解らない方、
身近な機関へのご相談に迷いがある方などは

県精神保健福祉センター ☎ 099-218-4755

県自殺予防情報センター ☎ 099-228-9558