

3月は自殺対策強化月間です

「約2万人以上」。これは、毎年自殺によって失われる命の数です。全国的に減少傾向にある一方で、未成年者の自殺者数は横ばいの状態が続いています。本市では、自殺してしまう人をひとりでも減らすため、自殺対策に取り組んでいます。

見て、読んで、心に届ける 「心の健康展」を初開催

幅広い世代に命の大切さを理解してもらおうと、昨年9月に本市で初めて「心の健康展」を開催しました。市民の憩いの場である市立図書館を会場とし、たくさんの人に立ち寄ってもらえるよう、玄関ロビーでパネル展を実施。

平成29年11月に行った講演会「うつ病についての基礎知識」の内容を抜粋し「うつ病の症状と治療」「ゲートキーパーの役割」について紹介しました。また、いのちに関する図書を約40冊紹介し、見所などを伝えました。



心が不調になった人への関わり方 こころの健康づくり講演会

2月12日、市保健センターで「こころの健康づくり講演会」を開催。福岡県立大学人間社会学部の小嶋秀幹教授（精神科医）が「身近な人が不調になった際の関わり方」と題して講演しました。小嶋教授は「うつ病は、誰にでも起こる脳神経の病。自殺につながりやすいため、周囲の人がゲートキーパーとなり、声かけや傾聴で相手の思いを受け止め、専門家への相談を促してほしい」と話しました。また、同大学の学生が寸劇で事例を上演。うつ病の症状や気づいてほしい変化、声のかけ方、話の聞き方などをわかりやすく伝えました。



相談窓口

心の健康問題やさまざまな悩みは、ひとりで抱え込まずに、信頼できる人や専門機関に相談することが大切です。「誰かに話を聞いてもらいたい」。その気持ちがSOSのサインです。

[全般]

■田川市保健センター ☎44-8270
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時)

■福岡県田川保健福祉事務所(精神保健係)
☎42-9307
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分)

[自死遺族の相談や心の健康相談]

■福岡県精神保健福祉センター ☎092-582-7500
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分)

[自殺を考えている人や多重債務、失業、配偶者からの暴力などで悩みを抱えている人の電話相談]

■ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783 (24時間年中無休)

[誰にも相談できず、ひとりで悩み苦しんでいる
人のための電話相談]

■北九州いのちの電話 ☎093-671-4343
(24時間年中無休)

■福岡いのちの電話 ☎092-741-4343
(24時間年中無休)

※いのちの電話では、毎月10日に通話料無料の電話相談を行っています。

■毎月10日フリーダイヤル
☎0120-783-556
(8時～翌11日8時)

