



3月は 自殺対策強化月間です

自 自殺で亡くなる人は減少傾向ですが、日本では毎年約2万人が自殺で亡くなっています、北海道では令和元年度に約千人が亡くなっています。

自殺は、健康問題、経済問題、家族問題、就労問題などさまざまなことが原因となり、追い込まれた末の死であり、気持ちが弱いわけではありません。

「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの両方がせめぎ合い、自殺に傾く多くの人は、本当に死にたいのではなく、生きていることが辛く、その苦しさから逃れた

くて死を考えてしまいます。
精神的に追いつめられて「死ぬしかない」と考えている時には、自殺にとらわれ、絶えず自殺について考え、問題から抜け出す他の方法に気づくことができません。心理的な視野が極端に狭くなっていることがあります。
自殺を考えている人は、何らかのサインを出していることがあります。気づいたら声をかけ、ゆっくり話を聞くことで、自殺以外の選択肢を考え直すきっかけになり、自殺を防ぐことにつながります。

📍 周囲が気づく「サイン」

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴えが多くなる
- ・ 仕事や家事の能力が低下し、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避ける
- ・ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- ・ 飲酒量が増える



相 談 先	相談方法	電話番号、メールアドレス
チャイルドラインほっかいどう (こども専用相談窓口)	電話（無料） チャット	0120-99-7777（16時～21時） インターネットアドレス childline.or.jp/chat
よりそいホットライン (外国語対応)	電話（無料）	0120-279-338（24時間対応） 050-3655-0279(24時間対応)
北海道いのちの電話	電話（無料）	0120-783-553（24時間対応）
北海道室蘭保健所	電話	0143-24-9846（9時～17時30分）
洞爺湖町健康福祉センター さわやか	電話 メール	76-4006（9時～17時30分） ken_center@town.toyako.lg.jp

※よりそいホットライン、北海道いのちの電話以外は土・日・祝日は休みです。
※相談内容の秘密は守ります。

心が疲れている人は、自分に合った 「ストレス」への対処法を見つけましょう！

ストレスを溜めこまず、自分らしい方法で上手に発散することが大切です。

心身のリラックス



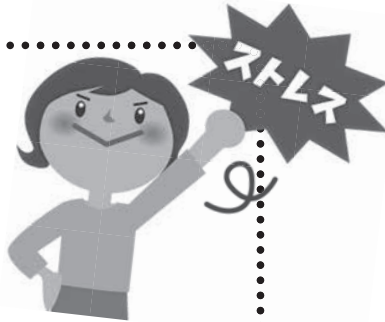
ものの見方、 考え方を変える



周囲との コミュニケーション



睡眠時間の確保



問合せ 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）