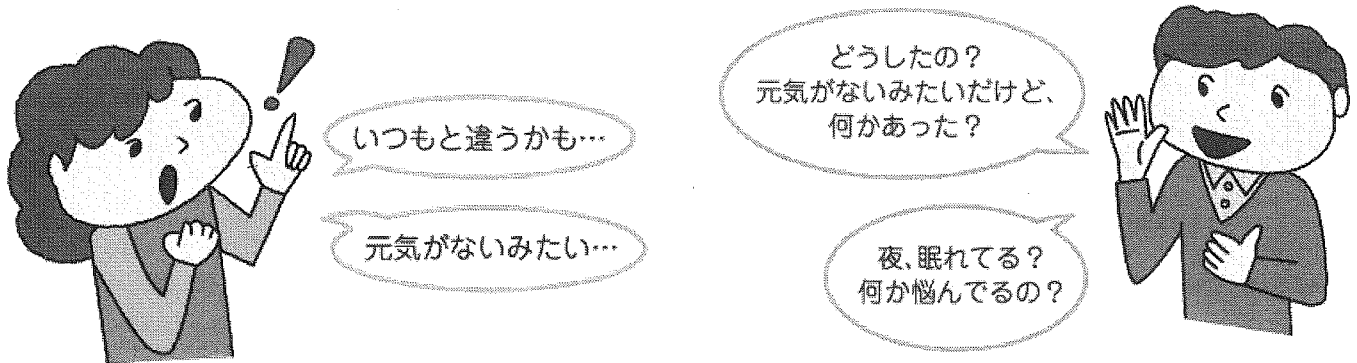


# 3月は自殺対策強化月間です

- 自殺は、『さまざまな悩みが原因で、心理的に追い込まれた末の死』です。
- 悩みをかかえている人のこころのサインに気付いて、支えあう事が大切です。
- みんなで支えあい、『心理的に追い込まれない社会』を目指しましょう。



## ゲートキーパーってなに?

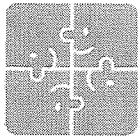
自殺を防ぐ「ゲートキーパー」。心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わる人のことをいいます。特別な資格はいりません。

- ・地域のかかりつけの医師、保健師
- ・行政や関係機関などの相談窓口
- ・民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティア
- ・家族や同僚、友人 など

ゲートキーパーに共通してポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。自殺対策では悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。 ※支援の内容については厚生労働省のホームページをご参照ください。

## うそ、ホント? 自殺に関する迷信と事実

- ①迷信? → 自殺について語ることは良くない考えであり、自殺を助長するものと捉えられてしまう可能性がある?  
事実! → 世間に広く存在する自殺への偏見を考慮すると、自殺を考えている人の多くは誰にそのことを話せばいいのかわからない。隠し立てせず自殺について語り合うことは、自殺関連行動の助長ではなく、その人に自殺以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えることができる。結果として自殺を防ぐことにつながる。
- ②迷信? → 自殺について語る人は自殺するつもりはない?  
事実! → 自殺について語る人は外側に向けて助けや支援を求めているかもしれない。自殺を考えているきわめて多くの人が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性がある。
- ③迷信? → 自殺を考えている人は死ぬ決心をしている?  
事実! → 反対に、自殺を考えている人は「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていることが多い。正しいタイミングで情緒的支援にアクセスすることができれば、自殺を防ぐことができる。



いのち支える

# 福岡県内の相談窓口のご案内

ひとりで悩まずにお電話ください。

自殺予防（生きづらい、家族や友人が心配）

■ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783

■福岡いのちの電話 092-741-4343

■北九州いのちの電話 093-653-4343 （いずれも24時間365日対応）

※いのちの電話は、毎月10日8:00～翌11日8:00 フリーダイヤル 0120-783-556

■いのちの電話インターネット相談 <https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>

※メールでの相談を受け付けます。

うつ病など、心の病に関する悩み、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症、ひきこもり・不登校など青少年の心の悩み

■福岡県精神保健福祉センター 092-582-7500

■田川保健福祉事務所 0947-42-9307 （いずれも月～金/8:30～17:15）

心のなやみ・心の健康

■心の電話（筑豊） 0948-29-2500（月～金/18:00～21:00、盆休）

■心の健康相談電話 092-582-7400（月～金/9:00～16:00）

■チャイルドライン 0120-99-7777（毎日（年末年始をのぞく）/16:00～21:00）

※18歳までの子供が困ったとき、誰かと話したいときの電話です。名前は言わなくてもいいです。

労働上の問題（解雇・労働条件・いじめ・セクハラ等）

■福岡県労働者支援事務所（筑豊） 0948-22-1149

（月～金/8:30～17:15、水のみ20:00まで、水が祝日の場合翌日）

■福岡労働局総合労働相談コーナー（田川） 0947-42-0380

就労の悩み相談（44歳までを対象）

※予約に基づく個別相談は土曜日にも実施

■若者サポートステーション（筑豊） 0948-26-3031（予約受付：月～金/10:00～17:00）

DV（配偶者・恋人からの暴力）

■福岡県配偶者暴力相談支援センター（田川） 0947-42-4850（月～金/8:30～17:15）

○配偶者からの暴力相談電話（夜間・休日） 092-663-8724（月～金/17:00～24:00、土・日・祝/9:00～24:00）

○男性DV被害者のための相談ホットライン 092-571-1462（水、木/17:00～20:00、金/12:00～16:00）

○LGBTの方のDV被害者相談ホットライン 080-2701-5461

（第2火曜/12:00～16:00、第4火曜/17:00～20:00）

※福岡県ホームページより抜粋

一般的な生活上の悩み、生活困窮者に対する総合的な電話窓口 ※全国统一ダイヤル

■よりそいホットライン 0120-279-338 ※24時間対応

○FAXで相談される方 03-3868-3811

○IP電話及びLINE OUTからおかけの方 050-3655-0279

○SNS相談案内 「まもろうよこころSNS」で検索 ※LINE・チャットで相談ができます

※厚生労働省資料より抜粋