



3月は自死対策強化月間

# かけがえのない 命を守ろう

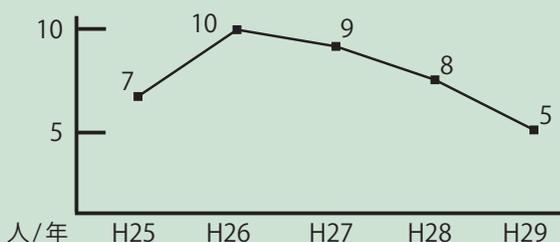
■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

## 自由な意思によるものではない

平成29年には、全国で約2万人、島根県では113人、安来市では5人が自ら命を絶っています。(厚生労働省「人口動態統計」より)

自死は自由な意思や選択の結果ではありません。健康・経済・生活問題や過労、育児・介護疲れなど、さまざまな要因が複雑に関係し心理的に追い込まれた末の死とされています。

市内でも自死により  
命を落としている人がいます



## 周りの人の声かけで救える命

心の不調は自覚しづらく、また、本人は病院などの受診をためらいがちです。「いつもと違う」

と感じる人がいたら、こちらから声をかけてみるのが大切です。

死を考えるほど精神的・身体的・経済的に追い詰められている人は、多くの問題を一人で抱えて悩んでいます。専門の相談機関がありますので、適切な窓口につながるよう周りからサポートしましょう。

※安来市では平成26年3月10日から、亡くなった人やご遺族の心情に配慮して、法律や統計用語等を除き、原則「自死」という言葉を用いています。

## 自死予防の相談窓口

### 島根いのちの電話

TEL: 0852-26-7575  
月曜～金曜 9時～22時  
土曜 9時～翌日 22時  
※年中無休

### フリーダイヤル

### 「自殺予防いのちの電話」

TEL: 0120-783-556  
毎月10日 8時～翌日 8時  
※24時間・通話無料



## 理解を深めるために

### こころの健康づくり講演会

**日時** 3月4日(水) 19時～20時30分  
**場所** 安来中央交流センター 3階講義室  
**演題** 「救急現場が教えてくれた命の重さ  
～歌で伝える心の元気～」  
**講師** 石川達之さん(心の元気パートナーオフィスうたことば代表)  
**参加費** 無料  
**申し込み先** いきいき健康課  
**申込締切** 2月28日(金)  
当日参加もできますが、事前申込にご協力をお願いします。



### こころの健康づくり講座(ゲートキーパー養成講座)

**日時** 希望する日時(原則、平日の9時～17時)  
**講師** 市役所の保健師等  
**対象** 市内の団体・地域の集まり・ミニデイなど  
**内容** 自死の現状、心の病気や周りの人ができること、ストレスについて  
**参加費** 無料  
**所要時間** 1時間～1時間30分  
**申し込み先** いきいき健康課  
詳しくは、問い合わせください。  
※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聴き、必要な支援につなげ見守る人(命の門番)のことです。

