

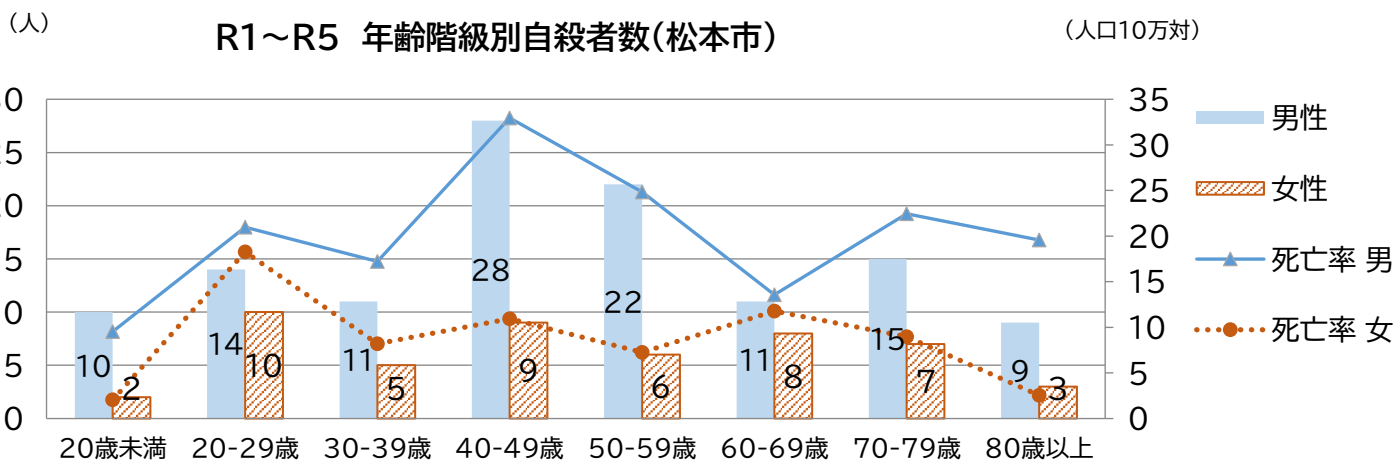
救えるいのちがあります

—誰も自殺に追い込まれることのない松本を目指して—

問い合わせ 健康づくり課(東庁舎2階 ☎34-3217 FAX39-2523)

松本市では、毎年30～40人前後の尊い命が自殺により失われ、特に40代から50代の働き盛り世代の男性の自殺者が多い状況です。また、長野県では、20歳未満の自殺死亡率が全国でも高く、大変深刻な状況です。

自殺は、さまざまな悩みを抱え、心理的に追い込まれた結果と考えられています。



大切な方のSOSに気づいてください

こころのSOSのサインかも…

- 元気がない、疲れている
- 眠れてない様子
- 食欲がない様子
- 体調不良を訴える
- 身だしなみが悪くなった
- 飲酒の量が増えた
- 口数が減った
- 人付き合いを避けるようになった





こころのSOSに気が付いたら

身近な人の「こころのSOS(サイン)」に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。声をかけることは勇気のいることですが、話を聴き、寄り添い、共に考えること自体が、生きる支援になります。

気づき、声かけ	傾聴	つなぐ	見守る
<ul style="list-style-type: none"> • 普段の様子とちがったら「大丈夫?」「どうしたの?」と声をかけてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 相談に耳を傾け、否定せずに受け止めることが大切です。 	<ul style="list-style-type: none"> • 専門の相談の利用を促しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 温かい言葉をかけ、継続して見守りましょう。

ひとりで悩まず、相談してください

●死んでしまいたいくらいつらいとき
【自殺予防専用相談・いのちのきずな松本】 → 
 ☎34-3600 市役所東庁舎4階
 時間 平日 午前9時～午後5時15分
【こころの健康相談統一ダイヤル】
 ☎ 0570-064-556
 時間 平日 午前9時30分～午後4時、
 午後6時30分～午後10時30分
 (受付は午後10時まで)

●SNS相談
 電話相談はちょっと、という方に
【厚生労働省SNS相談一覧】 → 
【あなたのいばしょ】
 365日24時間チャットで相談 → 