

9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」

大切な命を守るために

あなたの周りの人の様子がいつもと違うとき、もしかしたらその人は悩みを抱えているのかもしれません。周囲がちょっとしたサインに気づいたら声をかけ、支援につないでいくことで大切な命を守ることに繋がります。

問合せ

福祉課 ☎(81)5548

周りの人にこんな変化はありませんか？

- 表情が暗く元気がない ○体調不良を訴えることが多い ○飲酒量が増える
○周囲との交流を避けるようになる ○遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える ○涙もろい

命を守る応急手当 4つのポイント

①SOSに気づく

周りの人が SOS を出しているかもしれません。周りの人の変化に気づいたら声をかけてみましょう。

②声をかける・聞く

まずは声をかけてみてください。相手が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定や安易に励まさず、共感したうえで相手を思う気持ちを伝えてみましょう。

③相談機関につなぐ

相談を受けた側も一人で抱え込まず、公的な相談機関や医療機関などの専門家への相談を紹介してみましょう。

④見守る

相談機関などにつないだ後も自然な雰囲気です声をかけ、寄り添いながら見守りましょう。

相談窓口などの名称	内 容	連絡先など
中井町福祉課	保健福祉センター1階福祉課での面談のほか、お電話での相談も行います。	電話 0465-81-5548 受付 土、日曜、祝日、年末年始を除く8時30分から17時15分まで
小田原保健福祉事務所 足柄上センター 保健予防課	こころの健康相談を含む各種健康相談を行います。	電話 0465-83-5111 受付 土、日曜、祝日、年末年始を除く8時30分から17時15分まで
いのちの電話	さまざまな困難や危機など誰にも言えないつらい悩みの相談を行います。	電話 0120-783-556 受付 毎日16時から21時まで 毎月10日の8時から翌日8時まで
こころの電話相談	こころの病気かどうか心配、生活・仕事に関する悩みなど、また、どこへ相談すればよいかわからないといった相談も受けます。	電話 0120-821-606 受付 年末年始、土日祝日含む24時間
L I N E 相談 「いのちのホットライン@かながわ」	「生きづらい」「苦しい」「大切な人やものを失ってつらい」など、こころの健康に関する悩みを専門の相談員に L I N E で相談できます。 以下から友だち登録ができます。 L I N E アプリから I D【inochi2020】 を検索して追加	受付 水曜日、祝日、年末年始を除く17時から24時まで ※受付は23時30分まで  神奈川県ホームページ https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/cnt/linesoudan.html