

12月1日は「いのちの日」

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

日本では1年間に約2万人、和歌山県内では約200人の方が自殺で亡くなっており、人口の比率では全国平均を超える状態が続いています。また、自殺未遂者は亡くなる方の数倍いるといわれています。

自殺は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな原因や背景が重なることで起こりますが、何がきっかけとなるかは人それぞれです。

人の「命」は何物にも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。有田川町には、自殺を予防するためゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、相談に乗ってくれる人）がいます。自分自身や身近にいる大切な人との心に気付き、支え合いながら生きていくことが大切です。

自殺のサイン

自殺しようとする人は「死にたい」という思いをさまざまな方法で周囲に伝えていくものです。そのサインに早く気付くことが自殺を防ぐためにはとても大切です。

● 自殺予防の10か条

- (1) うつ病の症状がある（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、判断できない、不眠が続く）
- (2) 原因不明の身体の不調が長引く
- (3) 酒の量が増す
- (4) 安全や健康が保てない
- (5) 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- (6) 職場や家庭でサポートが得られない
- (7) 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- (8) 重症の身体の病気にかかる
- (9) 自殺を口にする
- (10) 自殺未遂に及ぶ

厚生労働省「職場における予防と対応」より

相談窓口

こころの悩みを1人で悩まず相談してみませんか。

【主な電話相談窓口】

● **いのち SOS** / 専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120・061・338

・月・木 / 24時間

・火・水・金 / 日 / 6時～24時

※日曜日6時～月曜日24時まで、水曜日6時～木曜日24時まで連続対応

● **よりそいホットライン** / どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

☎ 0120・279・338

・24時間対応

● **いのちの電話** / 専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0570・783・556

・毎日10時～22時

☎ 0120・783・556

・毎日16時～21時、毎月10日8時～20時

● **チャイルドライン** / 18歳までの子ども専用の相談先。

☎ 0120・99・7777
・毎日16時～21時

【SNS相談窓口】

● **NPO法人自殺対策支援センター** / ライフリンク / 自殺防止相談窓口です。

・受付時間

。月・水・金・土 / 11時～16時

。月・火・木・金・日 / 17時～22時

● **NPO法人あなたのいばしょ** / 年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

・受付時間 / 24時間 365日

● **NPO法人BONDプロジェクト** / 10代20代の女性のためのLINE相談です。

・受付時間 / 月～土 10時～21時30分

