

9月は新潟県自殺対策推進月間  
「誰にも言えない悩みこそ  
誰かの助けが必要です」

問 保健課

☎ 773・6811

### 新潟県は自殺者が多い

県の自殺死亡率は、全国と比較して4番目に高く（令和元年）なっています。市の自殺死亡率は県よりもさらに高い状態が続いており、自殺で亡くなる人は年間平均で約17人となっています。令和3年は前年の総数を既に上回っており、新型コロナウイルス感染症による深刻な影響が心配されます。

### 誰もがなりうる心の不調

ストレスは心の不調につながり、ささいなことでも不安になりやすいです。不調ゆえに解決への視野が狭くなり、判断力も低下します。そこに環境の変化や経済面など複数の要因が重なると、誰もが自殺を考えるほど追い込まれることがあります。

### 市の取り組み

誰も自殺に追い込まれることのない、生きる支援をめざして、平成31年3月に「南魚沼市自殺対策計画」を策定し、対策を進めています。

## あなたもできる大切な人を守る5つの行動 一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）になるために

### 気づき

「眠れていないようだ」「元気がない」など、いつもと様子が違ったら、要注意。悩みを抱えているサインかもしれません。

### つなぎ

早めに精神科や相談窓口を紹介したり、かかりつけ医への相談を促したりします。一方的に押し付けることはせず、本人の了解を得て必要な情報を提供しましょう。

### 見守り

専門機関を紹介した後も、悩みは繰り返すものです。必要があればまた相談にのることを伝えましょう。

### 声かけ

「眠れてる?」「どうしたの? なんだか辛そうだけど…」など声をかけることで、悩んでいる人の話すきっかけを作ります。

### 傾聴（よく聞く）

一方的な説得、否定、安易に励ますことはせず、しっかりと悩みに耳を傾け、「話してくれてありがとう」「大変でしたね」などのねぎらいの言葉をかけましょう。

## 先の見えない不安など、悩みを相談できる場所があります 相談窓口をご利用ください

	相談窓口	電話番号など	開設時間
電話相談	南魚沼市役所保健課	773・6811	月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15
	南魚沼市包括支援センター	773・6675	
	南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）	772・8137	
	中越いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	毎日24時間対応
	新潟いのちの電話〔長岡〕	0258・39・4343	毎日12:00～22:00
	#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）	0120・061・338	毎日12:00～22:00
SNS相談	チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター） ※相談対象は18歳まで。チャットでの相談も受け付けます	0120・99・7777 	毎日16:00～21:00
	NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINE @yorisoi-chat 1 	・水・土曜日以外17:00～22:30（22時まで受付） ・水曜日11:00～16:30（16時まで受付）