



9月は新潟県自殺対策推進月間
その悩み、誰かに相談してみ
ませんか？

【問合せ】保健課

☎773-6811

新潟県は自殺者が多い

新潟県の自殺率は、全国と比較して6番目に高くなっています。市の自殺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18人となっています。中でも、高齢者、働き盛りの男性に多い傾向です。この状況を改善するため、平成31年3月、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「南魚沼市自殺対策計画」を策定し、対策を進めています。
誰もがなりうる心の不調

大きなストレスや長く続く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。その状態で、環境の変化、経済面など複数の要因が重なると、自殺を考えるほど追い込まれることがあります。
相談をする・大切な人を守る行動を
心の悩みや不安を相談してください。大切な人を守るため一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）になることが重要です。

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、周りの人の様子がいつもと違ったら、要注意。悩みを抱えているサインかもしれません。心身の病気、借金、近親者との死別、過重労働、引っ越しなどの生活の変化や昇進、結婚、出産なども本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

つなぎ

早めに精神科や相談窓口を紹介しましょう。かかりつけ医に相談もいいでしょう。
・紹介にあたっては、丁寧に情報を伝えましょう。
・相談窓口で確実につなぐために、本人の理解を得た上で、できる範囲で相談先に連絡し、場所や日時を具体的に設定して本人に伝えましょう。

見守り 悩みは繰り返すものです。専門機関を紹介した後も、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

大切な人が悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか？
・眠れてる？
・どうしたの？ なんだか辛そうだけど…

傾聴（よく聞く）

・心配していることを伝える。
・「話してくれてありがとう」「大変でしたね」などという、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える。
【悪い聞き方】 一方的な説得、否定、安易に励ます

こころが折れそうになったらSOSを出しましょう 相談窓口をご利用ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所保健課	773-6811	月～金（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市包括支援センター（六日町）	773-6675	月～金（祝日除く）8:30～17:15
大和地域包括支援センター	788-0106	
塩沢地域包括支援センター	782-0252	
南魚沼市子ども・若者育成支援センター（～39歳まで）	773-6611	月～金（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市社会福祉協議会（くらしのサポートセンターみなみ）	773-6919	月～金（祝日除く）8:30～17:00
南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）	772-8137	月～金（祝日除く）8:30～17:15
中越地域いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	月～金（祝日除く）8:30～17:15
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金（祝日除く）8:30～17:00
南魚沼市消費生活相談センター（多重債務などに関すること）※要予約	772-2541	月～金（祝日除く）9:00～16:00 予約すれば時間外も可
新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応
働く人の電話相談室	0120-583-358	9月10日(木)～12日(土) 10:00～22:00