



**9月是新潟県自殺対策推進月間。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざして！**

【問合せ】保健課

☎773-6811

**新潟県・南魚沼市は自殺率が高い**

新潟県の平成29年の自殺率（人口10万対）は20・04です。全国平均の16・52と比較して高く、全国で6番目に高くなっています。全国的に減少傾向ですが、市の自殺率は22・3と県よりさらに高く、過去10年間の平均は年間約18人です。市は県とともに対策を進めています。近年は、若者の自殺も大きな課題となっています。

**誰もがなりうる心の不調**

大きな悩みや長く続くストレスは、心の不調になりやすく、不調ゆえに解決への視野を狭くします。思い込みによる不安も増え、判断力も低下します。その状態で、健康問題や環境の変化、経済面などの不安や問題が重なると、人は自殺を考える程の気持ちになります。悩みが、小さいうちに相

**◆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」「食欲がなさそう、痩せた」「ため息が目立つ」「口数が減った」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、引越など、生活の「変化」は大きなストレスとなります。一見、他人には幸せそうに見える昇進、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。まずは、かかりつけ医に相談も良いでしょう。

- ・紹介にあたっては、丁寧に情報を伝えましょう。
- ・相談窓口に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るようにしましょう。

**★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。

**★傾聴（よく聞く）**

- ・無理なく話せる環境をつくる。
- ・心配していることを伝える。
- ・悩みを真剣な態度で受け止める。
- ・相手の思いを否定せずに、誠実に対応する。
- ・話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」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】** 話をそらす、一方的に説得する、否定する、安易に励ます

**★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しょう。

- ・眠れてる？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら話して。
- ・なんか元気ないけど大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

**◆「誰にも言えない悩み」こそ、誰かの助けが必要です◆ 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～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市地域包括支援センター	☎773-6675	月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市子ども・若者育成支援センター（～39歳まで）	☎773-6611	月～金曜日（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～金曜日（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～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
中越いのちとこころの支援センター	☎0258-88-0070	月～金曜日（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～金曜日（祝日除く）8:30～17:00
南魚沼市消費生活センター（悪質商法などで困った時）	☎772-2541	月～金曜日（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