

9月是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

**新潟県は自殺率が高い**

県の自殺率は、全国と比較して7番目（令和2年）に高くなっています。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16人となっています。令和3年は前年の総数を大きく上回り、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感じる場合があります。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」を策定して、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	開設曜日・時間
電話相談	南魚沼市役所保健課	773・6811	月～金 8:30～17:15 ※祝日は除く
	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	
	新潟いのちの電話〔長岡〕	0258・39・4343	毎日 24時間対応
SNS相談	#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	月・木 24時間対応 火・水・金～日 8:00～24:00
	NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINE @yorisoi-chat 	月・水・金・土 11:00～16:30 ※16:00まで受付 月・火・木・金・日 17:00～22:30 ※22:00まで受付