



土手 香那子

庄司 悟

森本 久美子

大松 しんじ

桑原 しおり



「助けて」のサインに気がつけば、
あなたも自殺を防ぐことができます。

自殺は、身近な人が気かけ、
声をかけることでその多くを防ぐことができます。
もし、あなたの近くの「助けて」のサインに気づいたら、
すぐに声をかけてあげてください。
その一言が、尊い命を救う、大きな力になるのですから。

ひろしま
いのちの
サポーター

INOCHI-no-Supporter



広島県自殺防止キャンペーン

中島 尚樹

大島 雅子

貢藤 十六

玉田 陽子

キムラミチタ





あなたも「いのちのサポーター」。

自殺は決して他人事ではなく、自分の周りでも起こるかもしれません。

本人だけでなく家族や周りの人々に大きな悲しみをもたらす自殺。

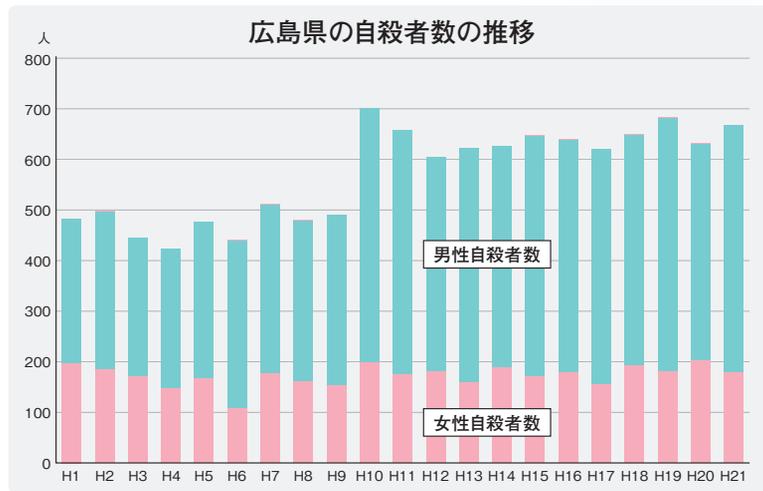
あなたの周りの人が“いつもと違う”とき、まずは声をかけてみませんか。

大切な命をきっと救うことができるはず。それが「ひろしまいのちのサポーター」。

知って
ください。

広島県の自殺者数は、 交通事故死者の5倍以上です。

下のグラフは、近年の自殺者数の推移です。平成に入ってから10年の701人をピークに、以降毎年600人以上の方が亡くなられています。これは交通事故死者の5倍以上。実に多くの方が心理的に追い込まれて自ら死を選ばれています。



多くの自殺は、防ぐことができます。

一般的に、自殺を考えている人は、「死にたい」と思う一方で、人にさりげなく相談したり、体調不良を訴えたりなど、何らかのサインを発している、「本当は生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いています。このサインに気づき、自殺予防につなげていくことが大切です。

●このようなことに気付いていませんか？

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

(自殺予防の十箇条(高橋祥友,2006)から)



「こころの健康チェック」

自分の心身のストレス状態をチェックしてみましょう。結果内容に応じた相談窓口の紹介もしています。

◀QRコードはこちらです。

不安になったら早めの相談を。

[相談窓口一覧]

こころと身体 の健康相談	《内容》こころと身体に関する一般健康相談 / 精神科医師及び保健師等による専門相談	西部保健所 0829-32-1181 (広島支所) 082-228-2111 (呉支所) 0823-22-5400 西部東保健所 082-422-6911 東部保健所 0848-25-2011 (福山支所) 084-921-1311 北部保健所 0824-63-5181	毎月相談日を定め 面接相談(予約制) 相談予約受付は随時
	《内容》精神的な悩みや病気などに対する幅広い相談	県立総合精神保健福祉センター 082-884-1051 こころの電話 082-892-9090 広島市精神保健福祉センター 082-245-7731	面接相談(予約制)平日9:00~17:00 電話相談 平日9:00~12:00/13:00~16:30 電話相談 平日8:30~17:15 面接相談(予約制)平日9:00~17:00
	《内容》さまざまな心の悩みと自殺問題	いのちの電話 082-221-4343	24時間年中無休
金融・経営	《内容》消費生活相談	広島県生活センター 082-223-8811	電話相談・面接相談 平日 9:00~12:00 13:00~16:00
	《内容》クレジット・サラ金相談	紙屋町法律相談センター 082-225-1600	面接相談(水・金曜日) 13:00~16:05 ※有料相談 電話予約時間は9:30~16:00
高齢者	《内容》認知症相談・高齢者の権利擁護相談(成年後見制度・虐待など)	介護予防研修相談センター 082-254-3434	電話相談 平日9:00~16:30 面接相談(予約制)
	《内容》高齢者の犯罪被害に関する相談	シルバー110番 082-227-9110	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

子ども・女性	《内容》18歳未満の子どもに関する相談・配偶者からの暴力などの女性相談	西部子ども家庭センター 082-254-0381 (女性相談専用) 082-254-0391 東部子ども家庭センター 084-951-2340 (女性相談専用) 084-951-2372 北部子ども家庭センター 0824-63-5181 広島市児童相談所(女性相談除く) 082-263-0694	●こども 電話相談・面接相談(予約制) 平日8:30~17:00(祝日・年末年始を除く) ●女性相談 平日10:00~17:00(電話相談・面接相談) 平日17:00~20:00(電話相談) 土・日・祝日10:00~17:00(電話相談) 電話相談・面接相談(予約制) 平日8:30~17:00
	職 場	《内容》勤労者の心の健康に関する相談や情報提供	勤労者心の電話相談 0823-72-1252 平日14:00~20:00 (産業カウンセラーによる電話相談) (電話のみの受付)
福祉	《内容》過重労働、パワハラなどあらゆる労働問題に関する相談	総合労働相談コーナー	電話相談・面接相談
	《内容》生活・福祉に関する困りごと相談	労働局 082-221-9296 平日8:30~17:00 広島中央 082-221-2460 平日8:30~16:30 呉 0823-22-0005 平日8:30~16:30 福山 084-923-0005 平日8:30~16:30 広島北 082-812-2115 平日8:30~16:30 廿日市 0829-32-1155 平日8:30~16:30	各地域の民生委員・各市町の社会福祉協議会にお問い合わせください
犯罪被害	《内容》犯罪被害・防犯に関する相談	警察安全相談電話 082-228-9110	8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	《内容》犯罪被害に関する相談	広島被害者支援センター 082-544-1110	相談日/月・水・木・土 (祝休日、8月13日~16日、12月28日 ~1月4日を除く)10:00~16:00 面接相談(予約制)
法律	《内容》法的トラブル問題に関する手続きや相談機関の紹介	法テラス広島 050-3383-5485	業務時間/平日9:00~16:00