

## 相談窓口

(平成30年1月現在)

私たちに相談ください。

### 最寄りの保健所

鹿児島地域振興局 保健福祉環境部

(伊集院保健所) 099-273-2332・272-6301

南薩地域振興局 保健福祉環境部

(加世田保健所) 0993-53-2315

(指宿保健所) 0993-23-3854

北薩地域振興局 保健福祉環境部

(川薩保健所) 0996-23-3166

(出水保健所) 0996-62-1636

始良・伊佐地域振興局 保健福祉環境部

(始良保健所) 0995-44-7964

(大口保健所) 0995-23-5103

大隅地域振興局 保健福祉環境部

(鹿屋保健所) 0994-52-2105・2124

(志布志保健所) 099-472-1021

熊毛支庁

(西之表保健所) 0997-22-1138

(屋久島保健所) 0997-46-2024

大島支庁

(名瀬保健所) 0997-57-7243

(徳之島保健所) 0997-82-0149

鹿児島市保健所 099-803-6929

### 最寄りの市町村の相談窓口

(各市町村にお問い合わせください)

### 鹿児島県精神保健福祉センター

099-218-4755

### 鹿児島県自殺予防情報センター

099-228-9558

いのちの電話 099-250-7000

こころの電話 099-228-9566・228-9567

※2週間以上「気持ちが落ち込み、日常生活や仕事に支障がある」「眠れない」などの状況が続く場合は、医療機関(精神科や心療内科等)への受診をお勧めします。

## 自殺予防情報センターのご案内

「自殺を考えている方」や「身近な人を自殺で亡くされた方」などを支援するために、次のようなことを行います。

- 自殺に関する情報収集・分析・情報提供
- 自殺予防に関わる人材や団体の育成
- 関係機関との連携・調整
- 自殺を考えている方や遺族(遺児)等の相談等
- 市町村自殺対策計画策定支援

### < 相談日 >

相談日：月・木

時間：9～12時、13時～16時

専用電話：099-228-9558

※来所相談の場合は事前電話予約



〒 890-0021

鹿児島市小野1-1-1

ハートピアかごしま2階

TEL 099-218-4755

# 一人で悩んでいませんか?

## 気付く・つなぐ・支える・みんなの命

自殺は、その多くが様々な問題を抱え「追い込まれた末の死」であり、社会的な問題であるとされています。

かけがえのない一人一人の大切な命  
みんなで守っていきましょう。



イラスト 細川昭々

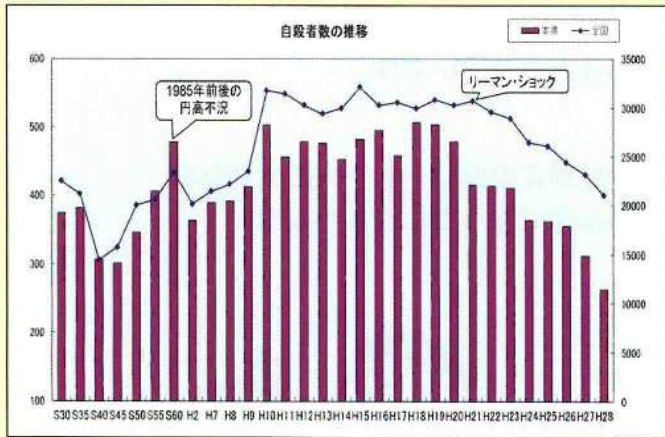
 鹿児島県自殺予防情報センター  
(鹿児島県精神保健福祉センター)

平成30年2月発行

## “知っていますか？ 鹿児島県の自殺の現状”

全国の自殺者数は年間約2万1000人。  
鹿児島県でも年間300人近くの方が、自殺でその命を失っています。(交通事故死亡の約4倍)  
自殺未遂者はその10倍とも言われています。

自殺は、家族や周りの人々にも  
大きな悲しみと長く深刻な影響をもたらします。



### “鹿児島県の特徴”

- 男性が女性の約2.5倍、特に中高年の男性が多い。高齢者の自殺も多い。
- 原因は健康、経済生活、家庭、勤労問題など多様。健康問題では、うつ病など心の病気によるものが身体の病気によるものと並び高い割合。
- 無職者の自殺が多い。

### “知っておいてほしいこと”

自殺に関しては、いろいろな誤解があると言われています。追い込まれた末の死ということを理解しましょう。

- 自殺は「覚悟して決めたこと」「個人の問題」？ → ×
- 「死ぬ、死ぬ」という人は本当は自殺しない？ → ×
- 悩みを打ち明けられても、自分には何もできない？ → ×

## “今、私たちにできること”

### ♡ 気づく: こころのサインに気をつけましょう

自殺を思い詰めた人は、何らかのサインを発していることが多いと言われています。「いつもと様子が違う」という周囲の人の気づきが大切です。

そして気づいたら声をかけてみましょう。

### ♡ 傾聴: 話に耳を傾けましょう

あなたに悩みを打ち明けた人は誰でもいいと思って相談したのではないのです。本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聞いてください。

### ♡ つなぐ: 専門の相談窓口につなげましょう

健康問題、多重債務や消費生活問題、子育てや家庭・男女関係の問題、職場や介護の問題などなど、専門の相談窓口相談することで、解決の糸口を見いだすことにつながります。

### ♡ 見守り・支える

自殺に追い込まれた人は「孤立感・孤独感」を強く感じています。特に男性は悩み事を一人で抱え込む傾向があるとされています。周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげます。



相談を受けた方も、一人で抱え込まず、相談機関等とともに、見守り支えることが大切です。

## “気をつけて! こころのサイン”

身近な人のこころのサインに気づいたら、相談窓口や医療機関への相談・受診をお勧めします。

### “こころのサイン・特徴(自殺予防の十箇条)”

- うつ的な症状(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、不眠が続く など)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増える
- 安全や健康が保てない(自分の健康に配慮しない)
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗、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 など)を失う
- 重い身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

## “そして、悩んでいるあなたへ”

一人で悩んでいませんか？

抱え込んだ悩みを話してみませんか？

話すことから、解決への道が開けます。

