



# 自分自身や身近な人のところを守ろう

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」としており、9月10日は「世界自殺予防デー」です。日本の年間自殺者は約2万人に及んでおり、例えば、交通事故死者数と比べても約8倍以上となっています。

家族や同僚、ご近所…気になる人はいませんか。

- ・食事が減った
- ・口数が減った
- ・普段より疲れた顔をしているなど

それは、**こころのSOS** かもしれません。  
相談できる窓口があります！

## 砥部町

こころの健康相談（予約制）  
精神科医師、保健師による相談  
☑ 2か月に1回（奇数月）  
※くらしのカレンダーをご覧ください。

場 保健センター

¥ 無料

対 こころの健康（気分の落ち込み・不眠・食欲不振など）に関する相談のある本人または家族の方

申 問 保健センター ☎ (962) 6888

上記以外にも、平日8時30分から17時15分（祝日除く）電話や来所での相談を受付けています。

## 愛媛県

こころといのちのほっとダイヤル  
☎ 0120-188-556



愛媛県  
「自殺対策相談窓口」

※愛媛県ホームページには、  
県内の様々な相談窓口が掲載されています。

## 厚生労働省

「まもろうよこころ」  
1人で悩まず相談してみませんか。  
電話やSNSなど相談方法も選べます。悩んだら相談してください。



厚生労働省  
「まもろうよこころ」

## 身近な人のゲートキーパーの輪に加わりませんか！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき



声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

**気づき**：家族や仲間の変化に気づいて声をかける

**傾聴**：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

**つなぎ**：早めに専門家に相談するように促す

**見守り**：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

問 保健センター ☎ (962) 6888