

あなたの命は大切です

9月10日から1週間は自殺予防週間です。

この週間は、内閣府が、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、設定しました。今年1月の警察庁発表では、平成25年中の自殺者数は2万7195人で、4年連続で減少し、特に経済・生活問題を動機とする自殺者が減り、経済状況の好転の他、自治体単位での自殺を防ぐ活動による効果が出たと分析されています。ただ、日本の自殺者数は世界では8番目で、アメリカの2倍、イギリスやイタリアの3倍となっており、危機的な状況が続いています。

あなたは、世界にたった一人しかいません。あなたの代わりはいないのです。

もし、あなたが追い詰められている状況にあるのなら、自分を責めないで、あなたが生きていることを大切に考えてください。この問題は絶対解決しないとか、自分がいなくなっても悲しむ人はいないとか、思っているかもしれませんが、それは、今のあなたがそう感じていることだと思えます。これから先、解決の方法が見つかったりするかもしれませんが。誰にでも本当は「幸せになりたい」という気持ちがあるはずです。

心の危機に陥った時、押しつぶされそうな孤独感を感じた時、ひとりで抱えこまず、誰かに相談することで、きっと解決への糸口が見つかるはずです。ひとりで悩まないで、まずは、身近な人や専門家に相談してみましょう。

相談窓口

| | | |
|---|--|---|
| 室生福祉保健 交流センター 0745-92-5220 (要予約) | 市役所介護福祉課 0745-82-3675 | 相談支援センター 心境 0745-82-0350 |
| 桜井保健所 精神保健難病係 0744-43-3131 | (社福)奈良いのちの 電話協会 0742-35-1000 | なら自死遺族・ こころのほっとライン 0744-46-5563 (要予約) |
| 内閣府自殺対策ホームページ http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html | | 精神科医による専門相談 宇陀市社会福祉協議会 0745-84-4116 (要予約) |