

～かけがえのない命を大切に～

わが国の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超える状態が続いています。この数は、交通事故で亡くなる人の約5倍にも相当するといわれています。

自殺は個人の問題と思われがちですが、数々のサインを周囲に発しています。家族・友人・職場・地域みんなでそのサインに少しでも早く気づき、苦しんでいる人の心を受け止め、専門家への相談や専門医への受診につなげることが大切です。



「イラスト：細川 昭々」

◎自殺予防の3つのポイント

【気づく】 周囲の人の悩みに気づき、耳を傾ける

【支える】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

【つなぐ】 専門家への相談につなぐ

回復への第一歩は、専門家への相談から始まります。

本人の悩みを理解している家族や友人などと協力して専門家への相談につなげましょう。

自殺総合対策大綱より



詳しくは、自殺対策推進室ホームページをご覧ください。 <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/soudan.html>

自殺予防講演会

大切ないのちを守るために
「生きる力をつける
処方箋」

3月は
自殺対策
強化月間です！



講師
香山リカさん

◆日時 3月10日（日）午後1時30分～3時
※午後1時開場

◆場所 わかくさ・プラザ「学習情報館・多目的ホール」

◆対象 市内在住・在勤または在学中の方

◆定員 350人（申し込み不要、先着順）

◆入場料 無料

◆照会先 関市保健センター（☎ 24-0111）

あなた自身の心は大丈夫ですか。

あなたの周りで苦しんでいる人はいませんか。

精神科医としての臨床経験を生かし、テレビや新聞・雑誌など各メディアで活躍されている香山リカさんを招き、肩の力を抜いて自分らしく生きていくコツを一緒に学びましょう。