

しずここ ニュース レター

9月10～16日は自殺予防週間です

9月10日は世界自殺予防デーです。日本では自殺対策基本法に基づき、毎年9月10～16日を「自殺予防週間」としています。国、地方公共団体、関係団体等が連携し、「いのち支える自殺対策」の理念のもと、自殺予防に向けた啓発活動を行っています。

かつて自殺は「個人の問題」と捉えられがちでしたが、平成18年に自殺対策基本法が成立されて以降、「社会全体で取り組べき課題」として認識されるようになりました。

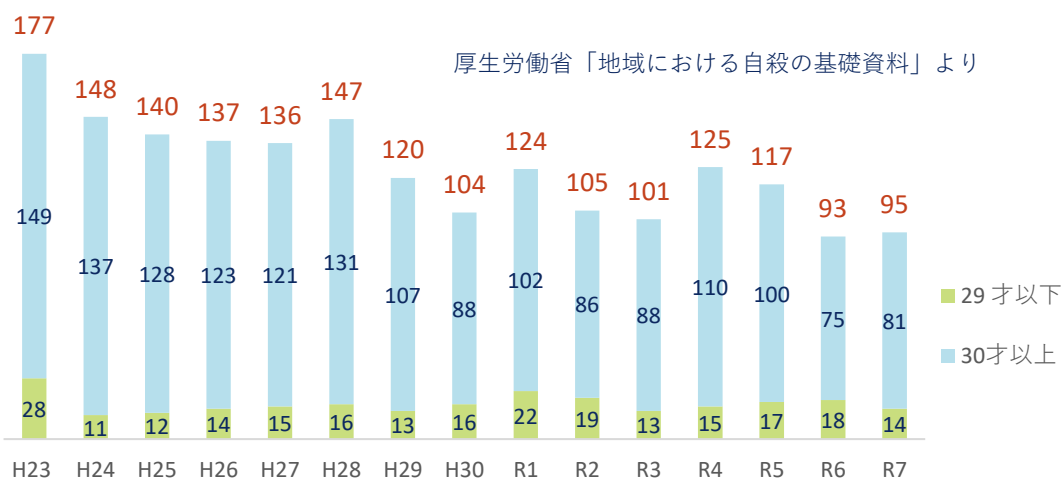


←厚生労働省PRポスター

静岡市では、自殺者数は長期的には減少傾向にありますが、現在も毎年100人近い方が自殺で亡くなっています。また、全国では若い世代の自殺が深刻な状況となっており、自殺対策白書では、若者の自殺者数が高止まり傾向にあることや、若年女性の自殺者数が増加傾向にあることが示されています。

自殺の背景には、健康問題や人間関係、経済的な不安、孤立など、さまざまな要因があります。

静岡市の自殺の状況



誰だって、つらい
ときあるよね。

つらい気持ちを抱えているときこそ、誰かに話すことが大切です。でも、誰にも話せない・・・そんな時もあります。

静岡市では、市民の皆様とともに、孤立を防ぎ、相談しやすい地域づくりを進めています。



裏面に情報があります📄

つらい気持ちを抱えているとき・・・

SOSを発信すること

悩みを抱えたときは、信頼できる家族や友人、先生、専門の相談窓口などに相談することが大切です。「相談するには勇気がある」と感じることもあるかもしれませんが、**しかし、相談することは決して弱さではありません。自分自身を守るための大切な力です。**



身近な人がつらそうなとき・・・

SOSを受け止めること

私たちには「支える力」も求められています。家族、友人、同僚などがいつもと違う様子だったり、つらそうにしているきは、「どうしたの?」「何かできることはある?」と声をかけてみましょう。

大切なのは、相手の話を否定せず、**まずは受け止めることです。**必要に応じて相談窓口などの支援につなぐことも、大きな支えになります。

社会全体での取り組みに向けて

静岡市では、市民の皆様とともに孤立を防ぎ、相談につながりやすい環境づくりを進めています。

「困ったときは相談してよい」「つらい気持ちを話してよい」ということが、**家庭、学校、職場、地域の中で自然に受け止められる社会を目指すことが大切です。**静岡市では、市民の皆様とともに、孤立を防ぎ、相談につながりやすい環境づくりを進めています。

静岡市自殺対策HP



市内の相談窓口や自殺対策に関する情報



電話やSNSなどで相談できる窓口もあります。
つらい気持ちを、まずは誰かに伝えてみませんか。

お知らせ

New

しずおかほっとリンクの紹介

誰かに気兼ねなく話を聴いてほしいとき、
スマホやPCからアクセスできる、
新たなスペースができました!

さらに各区で月1回は、
直接会える対面スペースも開催します。

