



- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

セーフコミュニティ通信

No.88

R5.3

- セーフコミュニティ 各対策委員会の活動から -

自殺予防の取り組み

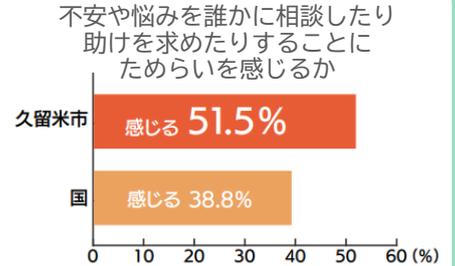
きかせて こころの声



～ 3月は自殺対策強化月間です～

久留米市のアンケートでは、回答者の約半数が、不安や悩みを相談することに「ためらいを感じる」と答えています。

悩みを誰かに話すことは、とても大切なことで、問題解決の糸口が見つかったり、気持ちが楽になったりするものです。対面、電話、SNSなどによる専門の相談窓口もあります。悩みを抱え込まず、こころの声を聞かせてください。



出典：市民意識調査（令和3年）、自殺対策に関する意識調査（内閣府令和3年）



相談窓口のご案内
〔久留米市ホームページ〕

▶インタビュー 医療の連携で自殺を防ぐ



セーフコミュニティ
自殺予防対策委員会
内村 直尚 委員長



動画は
こちら

自殺をした人の多くは、うつ病などの何らかの心の病気を抱えていたといわれています。

久留米市では、かかりつけ医と精神科が連携して、自殺を防ごうという取り組みを続けています。日頃患者さんと接する医師が、うつ病などの症状に気づき、精神科での適切な治療につなげます。

医療機関も含め、私たち一人ひとりが悩みを抱える人の変化に気づき、見守り、地域みんなで支え合うことが自殺を防ぐ一歩だと思います。



▶みんなでセーフコミュニティ！ みんながだれかの「ゲートキーパー」

私たち一人ひとりが大切な誰かのゲートキーパーとなって、孤独・孤立を防ぎ、かけがえのない命を守っていきましょう。

ゲートキーパーとは

気づき	・悩んでいる人の変化に気づく
声かけ	・「元気がないけど大丈夫？」など声をかける
話を聴く	・相手の気持ちに寄り添い、話を聴く
つなぐ 見守る	・相手の意思を尊重して、専門家への相談を促す ・あたたかく寄りそいながら、見守る



いろんな相談窓口があることや、まずはかかりつけ医に相談してみることを伝えてあげてください。

発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会
(事務局：久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3
TEL：0942-30-9094 FAX：0942-30-9706
E-mail：anzen@city.kurume.lg.jp

次回のセーフコミュニティ通信 (No.89) は、令和5年5月の発行です。