

自殺のサイン(自殺予防の10カ条)

- ①うつ病の症状が見られる
 - ②原因不明の身体の不調が長引く
 - ③酒量が増す
 - ④安全や健康が保てない
 - ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - ⑥職場や家庭でサポートが得られない
 - ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族財産)を失う
 - ⑧重症の身体の病気にかかる
 - ⑨自殺を口にする
 - ⑩自殺未遂におよぶ
- 内閣府「自殺対策白書平成20年度版」より

相談してみませんか

宮城県自死対策推進センターの相談電話では、お話をうかがいながら、お困りのことについて、問題を整理するお手伝いをして、適切な支援機関におつなぎします。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からの相談も受け付けます。

専用電話相談 0229-23-0028

受付時間：9時～16時

(休所日/土、日祝日及び12/29～1/3)



大切な人を亡くされた方々が交流や相談など様々な活動を行っております。詳しくは、宮城県自死対策推進センターに問い合わせ頂るか、当センターのホームページをご覧ください。

* ホームページ

<https://www.pref.miyagi.jp/site/jisitaisaku/>



1人で悩まないで

早めに身近な人や相談機関に 話してみましょう。

- * 自死の多くは防ぐことができます。
- * 自死は個人の自由な意志や選択の結果と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死と言えます。



自死の要因はさまざまです

自死の背景には健康問題、社会的問題、暮らしの問題、精神的問題など色々な要因が重なりあっています。



センターの支援内容

1. 相談

電話と来所による個別面談を実施しています。対象は自死を考えている方、大切な人を自死で亡くされた方など、自死についてお悩みの方です。

電話相談・来所相談(要予約)

TEL 0229-23-0028

・月曜日から金曜日の9時～16時

・休所日/土、日祝日及び12/29～1/3

* 支援者の方はTEL0229-23-0021(代)をご利用下さい。

* 仙台市にお住まいの方は仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)があります。

2. 人材育成

研修会の実施等、自死予防対策に係わる関係機関・団体の人材育成。

3. 普及啓発

ホームページやパンフレットによる県民や関係者向けの情報発信、啓発。

4. ネットワーク構築

関係機関・団体との連絡会等の開催・参加による連携強化及び支援。

