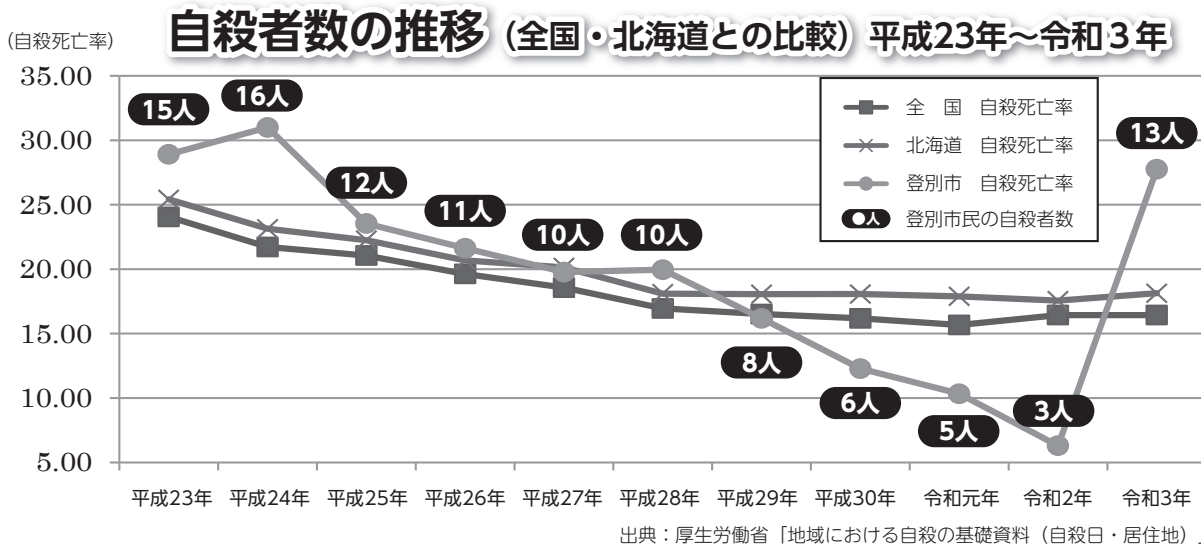


## 9月10日～16日は自殺予防週間です!

### 誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までの一週間を「自殺予防週間」とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。

令和3年の全国の自殺者数は20,820人となり、前年より87人減少しました。一方、登別市の自殺者数は13人となり、前年より10人増加したほか、人口10万人あたりの自殺者数を表す自殺死亡率は、全国や北海道と比較して高くなっています。



長引くコロナ禍で、こころの疲れがたまっていたり、生きづらさを感じたりしていませんか？

収入が減って、心配で眠れない

人と話す機会が少なくなり、孤独で寂しい

知らず知らずたまった疲れが、あなたや、あなたの大切な人を苦しめているかもしれません。  
こころの疲れに気づくことが、自殺予防の第一歩です。

新しい職場になじめず朝起きるのがつらい

病気のことが心配で食欲がない

## 自殺予防パネル展

■ 展示期間 9月10日(土)～16日(金)  
■ 場 所 登別中央ショッピングセンター・アーニス2階

# ♡♡♡♡ 心の問題を相談できる窓口 ♡♡♡♡

- ◆ 心の健康相談統一ダイヤル（厚生労働省） ☎0570-064-556  
（平日9時～21時 土・日曜日、祝日10時～16時（年末年始を除く））
- ◆ 北海道いのちの電話 ☎011-231-4343（24時間対応）
- ◆ 心の健康相談（室蘭保健所健康推進課） ☎0143-24-9846（平日9時～17時）
- ◆ 自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟） ☎0120-783-556（毎月10日8時～翌11日8時）  
（フリーダイヤル（無料）の電話相談を受け付けています。）
- ◆ 心とからだの健康相談・育児に関する相談（登別市健康推進グループ）  
☎0143-85-0100（平日9時～17時30分）  
✉ shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## 主なSNS相談窓口

実施団体	北海道心の健康 SNS相談窓口	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク	NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	NPO法人あなたのいばしょ
相談時間	月～土・祝日18時～22時 (21時30分まで受付) 日曜日18時～翌朝6時 (5時30分まで受付)	月水金土11時～16時30分 (16時まで受付) 月火木金日17時～22時30分 (22時まで受付)	毎日 12時～15時50分 (15時まで受付) 17時～20時50分 (20時まで受付) 21時～23時50分 (23時まで受付) 月曜日 4時～6時50分 (6時まで受付) 毎月1回 最終土・日曜日の 0時～5時50分 (5時まで受付)	24時間 365日
チャット		生きづらびっと <a href="https://yorisoi-chat.jp">https://yorisoi-chat.jp</a>	心のほっとチャット ウェブチャット のご案内 	<a href="https://talkme.jp">https://talkme.jp</a> 
LINE	北海道心の健康 SNS相談窓口 	生きづらびっと友達追加 ID検索 @yorisoi-chat 	心のほっとチャット 友達追加 ID検索 @kokorohotchat 	

## うつ病を疑うサイン

### 自分が気づく変化

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する  
（おっくう、何もする気がしない）
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

### 周りの人が気づく変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みやけん怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

### チェックが多かったかたがいたら…

悩んでいることがあれば一人で抱え込まず、周りの人へ相談したり、医療機関や相談窓口などへ相談したりすることをお勧めします。