

# 9月10日は、世界自殺予防デー

## 9月10日～16日は世界自殺予防週間

全国の自殺者数は平成22年度から減少しているが、2013年は2万7283人が自殺で命を落としました。これは20分に1人、自殺で亡くなっていることになり、まだまだ自殺者数は多い状況です。

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」という気持ちと「生きたい」という気持ちの間で揺れ動いています。もし、「死にたい」と打ち明けられたら、まずは相手の話をゆっくり聞いてください。相手の気持ちに寄り添うことが大切です。「話をきいてもらえた」「つらい気持ちをわかってもらえた」といった心のつながりが、生きる力になります。

人と人との心のつながりが、一つの大切ないのちを救います。

### ○自殺のサイン

自殺の危険性が高まっているときは、次のようなサインが見られ、注意が必要です。

#### ・発言や行動の変化が見られる

具体的には・・・不眠傾向、元気がない、原因不明の体調不良、暴飲暴食、注意が散漫になる、「死にたい」と口にする

### ○「死にたい・・・」と打ち明けられたら

1. まずはじっくり話を聞き、「死を考えるほどつらい気持ち」を受け止めてください。
2. 励ましたり、無理に答えを出そうとせず、相手のつらい気持ちに寄り添ってください。
3. 「生きていてほしい」という思いを伝えてください。
4. 十分に話を聞いたうえで、自殺以外の解決策を一緒に考えて、専門窓口や医療機関に相談することもすすめてください。

三重県には自殺予防やその他の様々なこころの悩みについての相談や情報提供を行っている、「三重県こころの健康センター」があります。

今、こころに悩みがある方や相談されてどうしたらよいかわからない方は連絡してみてください。

三重県こころの健康センター（精神保健福祉センター）

HP：[http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/j\\_yobou/index.htm](http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/j_yobou/index.htm)

有料広告掲載欄

大企業の余剰パソコンを、一般家庭に有効活用頂くエコ推進活動です。初心者の方・サポート終了のXPをお使いの方に

## すぐ使える ウィンドウズ7 ノートパソコンお譲りします

富士通・東芝製 12～15型 機器は無償でお譲りします。お譲り希望の方は下記ウィンドウズ7正規認証版と、ソフトインストール費用をご負担下さい。ワープロ・表計算・プレゼンソフト2013年版付 DVD-CD視聴可 年賀状作成可  
一台あたり諸費用 **23,000 円** (税込)

今回お譲りの台数 30台  
2014年 9月19日(金) 午後2時～午後4時  
会場 桑名市民会館 第3・4会議室  
桑名市中央町3-20 会場で機器ご確認下さい



お問い合わせは会場担当 田中まで **080(3677)5329**

**Microsoft** REGISTERED Refurbisher

マイクロソフト社認定 MRR 主催 株式会社フォーインク 名古屋市中区東桜2-3-7 東カンビル1F TEL 052(380)9211 <http://forincs.com>