

いのち大切に！

ストレス社会の中で、増える自殺者。でも、本当に死にたい人なんていないはずです。ただだって夢や希望をもって生きていないと思っただけです。深い悲しみや痛みにも、少しでも寄り添うために私たちが今、できること、考えてみませんか。

自殺者が多いと言われる秋田。平成18年の秋田県の自殺者数は482人で、そのうち106人が秋田市でした(下表)。秋田県では人口10万人に対して、42・7人が自殺で命を亡くしていることとなります。全国平均は23・7人ですから、全国的に見ても自殺率が高いことがわかります。

自殺者の多くは自殺の直前にうつ病にかかっていると言われます。また、うつ病を経験した人の4人に3人は医療機関で治療を受けていないというデータもあります。

本人だけの力ではなかなか解決できない場合が多いことから、家族や職場の同僚など身近な人が自殺のサインに気づき、予防につなげていくことが重要です。



困ったときは専門の相談機関を頼るのも一つの方法です。悩み事を家族や友だちに相談できずつらいとき、また、大切な人が深刻な悩みを抱えていそうなとき、ちょっと相談してみてくださいいかがでしょうか。

お気軽にご相談ください

心の悩み何でもどうぞ

あきたいのちのケアセンター

tel0120(735)256

精神保健福祉士による相談

月～金曜日、9:00～12:00

秋田市保健所の心の相談

tel(883)1180

保健師による来所・電話相談

月～金曜日、8:30～17:15

医師による来所相談(要予約)

第1・第3木曜日、13:30～

多重債務などの消費者問題で

お困りのかた...

秋田市消費者センター

tel(866)2016

月～金曜日、8:30～17:15



NPO法人秋田いのちの電話
事務局長 阿部恒夫さん

つらい気持ち、聞かせてください

もし、みなさんが家族や友だちに「自殺したい」と言われたらどうしますか？ もしかしたら、何とか助けたい一心でアドバイスをしたり、立派なことを伝えようとしたりするかもしれません。でも、相談者はそういう返事を求めてはいません。まずは「つらいですね」「大変ですね」と苦しい心を受け止めてあげましょう。そして寄り添って話を聞いてあげることが大切です。

私が以前、「いのちの電話」の相談員を務めていた経験から言うと、自殺したい人は人生を全面否定していません。誰も相手にしてくれない、みんなが私を見捨てている、と。そんな時は、「今までだれか温かく見守ってくれた人はいませんか」と聞くんです。亡くなったおじいちゃんでもいいんです。心の中に生きている強い味方です。どうしても見つからないときは、これからの人生で信頼できる人を作っていきましょう。今、苦しんでいる人、つらい人。いのちの電話にお電話ください。相談員は決して見捨てることはありませんから。

相談は
こちら
秋田いのちの電話(01865)4343
月～土曜日、12:00～21:00

