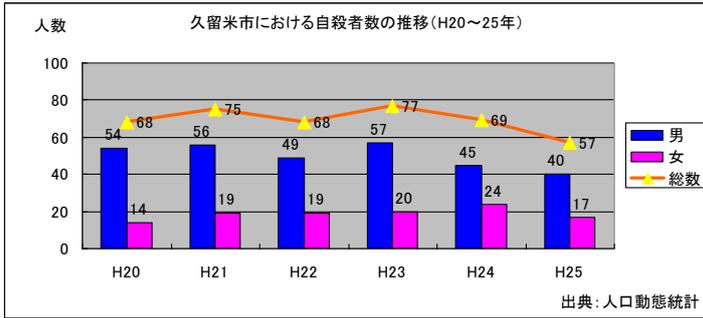




## 守ろう、かけがえのない命

### 9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

### 久留米市では、毎年60～80名の方が、自殺で亡くなっています。



## 知る

- 特別な人だけが自殺するのではなく、誰にでも起こりえること。
- 自殺で亡くなった多くの方には、うつ病、アルコール問題など複数の要因があった。
- 「心が弱いからうつ病になる、自殺をする」というのは間違った認識。
- うつ病は脳のバッテリー切れの状態。頑張りたくても頑張れない状態。
- うつ病は、早期に発見し、治療することで回復できる。
- 自殺を考える人は、サインを発していることが多い。

## 気づいてほしい、心のサイン。～自殺を防ぐために、今私たちにできること～

一人でも多くの命を救うためには、身近な人の自殺のサインに気づいて、適切な対応をとることができる「ゲートキーパー」の役割が重要です。一人ひとりがゲートキーパーとなり、手を取り合いながら、命を守る取組みを広げていきましょう。

## 気づく

家族や仲間の変化に気づきましょう。

## 聴く

相手の気持ちに寄り添い、耳を傾けましょう。

## 声かけ

一歩勇気を出して声をかけましょう。

## つなぎ・見守る

早めに相談機関や医療につながるようサポートし、温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう。



〈心の健康相談〉

久留米市保健所保健予防課  
電話 0942-30-9728

### 今、悩んでいるあなたへ

一人で悩まずにお電話ください。

〈ふくおか自殺予防ホットライン〉

(24時間 365日相談可)  
電話 092-592-0783