

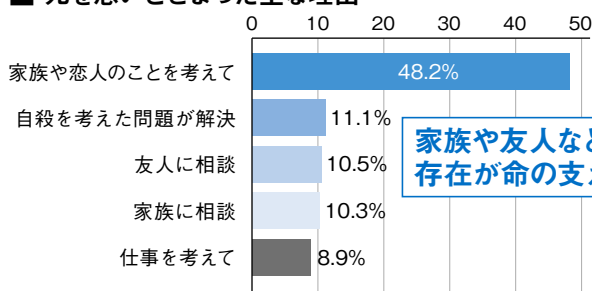
周りの人が できること

専門の機関につなぎ、温かく見守る

家族など周りの人が声をかけ、 受診や相談につなげることが大切

市民へのアンケートでは、自殺を思いとどまった理由として、家族や恋人、友人の存在を多く挙げています。身近な方が気付き、医療機関の受診や専門の相談窓口につなげることで、病状の悪化や自殺を防ぐことができます。

■ 死を思いとどまった主な理由



家族や友人などの 存在が命の支えに

資料:平成25年度第2回市民アンケート

「ほっとけない」という気持ちで 悩んでいる人を支える力に

うつ病は誰もがかかる可能性のある病気ですが「周りに心配を掛けたくない」という思いから、誰にも相談できず、自殺に追い込まれることもあります。一人一人が心の病を理解して、身近な人の心の危機に寄り添うことが、病気を治す近道です。いつもと違うと感じたら、放っておかず声をかける。その心掛けが命を救うことにつながります。



札幌こころのセンター 築島 健 所長

この人、うつかも?と思ったら

- 声かけ** サインに気付いたら、まず「大丈夫?」「最近疲れてない?」などと声をかける。
- ↓
- 話をきく** 無理に励ましたり、本人を責めたりせず、じっくりと話をきく。
- ↓
- つなく** かかりつけ医などの医療機関や専門の相談窓口への相談を勧める。
- ↓
- 見守る** 回復には時間がかかるため、治療中も孤立することがないように温かく見守る。

悩みや不安を抱え込まずに どうぞお話しください

札幌市ののちの大使
CHUPUKA



相談窓口	電話番号	受付日時
こころのセンター 心の健康づくり電話相談	622-0556	月曜～金曜9時～17時
心の健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月曜～金曜9時～21時、 土・日曜、祝・休日10時～ 16時
	231-4343	24時間
北海道いのちの電話	FAX219-3144 (聴覚・言語が不自由な方のみ)	月曜～金曜9時30分～ 17時30分、 土曜9時30分～12時30分

