

# 周囲の支えが、大切な人の命を守ります

自殺を考えている人は、言葉には出さなくても何らかのサインを発していることが多いものです。周囲の人は、まずはそのサインに**気づき、声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけを作ってあげましょう**。大切な命を守るためには、周囲のサポートが不可欠です。



## 相手の話を聞くときは、こんなことに注意して

- 結論を急がずに、じっくりと話を聞く
- 「もっと頑張れ」などと安易に激励しない
- 相手を否定するようなことは言わない
- 「命を粗末にしてはダメ」などの一般論を押し付けない



## 専門医や相談機関につなぐとき

こころの病気の回復には、専門医などの協力が必要です。本人が受診をためらっているようなら、直接連絡を取ってあげて、可能であれば付き添ってあげましょう。



## 相談窓口一覧 ～悩みに応じた相談先があります～

心と身体の相談	山田町健康子ども課健康づくり係 ☎ 82-3111	平日 8:30～17:15
	岩手県宮古保健所 ☎ 64-2218	平日 8:30～17:00
こころの健康、うつ病やアルコール問題について	岩手県精神保健福祉センター（こころの相談窓口） ☎ 019-622-6955	平日 9:00～21:00
つらい、死にたい気持ちの相談	盛岡いのちの電話 ☎ 019-654-7575	月～土 12:00～21:00、日 12:00～18:00
	自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556	毎月10日 8:00～11日 8:00
	岩手自殺防止センター ☎ 019-621-9090	土 20:00～24:00
無料弁護士相談	山田町法律相談センター ☎ 019-623-5005	相談日は火(要予約)、受付は平日 9:00～17:00
多重債務などのお金の悩みについて	お金の悩みホットライン ☎ 0120-979-874	平日 9:00～18:00
法的トラブル	法テラス岩手 ☎ 050-3383-5546	平日 9:00～17:00
困りごと・生活資金貸付に関すること	山田町社会福祉協議会 ☎ 82-3841	平日 8:30～17:15
障がい・生活保護等について	山田町長寿福祉課福祉チーム ☎ 82-3111	平日 8:30～17:15
暮らしの中で困っていること	宮古圏域くらしサポートセンター ☎ 65-8815	平日 8:30～17:00
高齢者・介護等に関すること	山田町地域包括支援センター ☎ 82-3136	平日 8:30～17:15
子育てに関すること	山田町健康子ども課 子育て世代包括支援センター ☎ 82-3111	平日 8:30～17:15
子どものひきこもりについて	岩手県ひきこもり支援センター ☎ 019-629-9617	平日 9:00～16:30
女性相談(配偶者の暴力・離婚)	岩手県福祉総合相談センター ☎ 019-629-9610	平日 9:00～16:00
働くうえでのさまざまな悩みについて	働く人の悩みホットライン ☎ 03-5772-2183	月～土 15:00～20:00