

毎年 9 月 10 日から 16 日は自死予防週間です

県民一人ひとりが心の健康に関する正しい知識を理解し、自死を未然に防止するため、毎年 9 月 10 日の「世界自殺予防デー」から始まる「自死予防週間」(9 月 10 日から 16 日)が設定されています。

自死は個人の意思や選択の結果ではなく、健康問題や経済・生活の問題、うつ病など様々なことが複雑に関係し、心理的に追い詰められた末の死と言われています。

また、うつ病などこころの健康問題が大きく関係しています。うつ病について正しく理解し、早く気づき、適切な治療につなぐことは、自死を防ぐことにつながります。

現代社会の中では、誰もがこころのバランスを崩す可能性があり、決して他人ごとではありません。



そんなとき、周りにいる人が気づき、声をかけていくことが自死予防につながります。「もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。」