

## ～自殺予防週間特別号～

9月10～9月16日は自殺予防週間です。  
自殺について悩んだり考えたりする人の多くは何らかのサインを発していることがあり、周囲の人がサインに気付くことが自殺予防につながります。

### 《自殺予防のための3つのポイント》

#### ＜気づき＞

周りの人の悩みに気づき、  
耳を傾ける

#### ＜つなぐ＞

早めに専門家に相談  
するよう促す



いのち  
支える

#### ＜見守り＞

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守る

自殺の問題は誰もが当事者と成り得る問題です。  
悩みを抱えている人、悩みを抱えている人に気付いた人は**一人で悩まず、ぜひ誰かに相談**をしてください。

学内では、健康管理センターやカウンセリングルームなどの相談窓口があります。

また学外にも様々な相談窓口があります。学外の相談窓口は厚生労働省のHPに載っています。

**思い悩む前に、気軽に相談してください。**

#### 《参考文献》

厚生労働省 自殺対策 2019年8月26日アクセス

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html)