



3月は自殺対策強化月間です

大切な命を守るために

一人ひとりができること

日本の自殺者は1年間に約2万人、県内では約200人の方が自殺で亡くなっています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、私たち一人ひとりが地域の中でできることがあります。

県内では、15～39歳のすべての年齢層で自殺が死因のトップです。特に3月は、多くの年代で自殺者が増える傾向があります。

県では自殺対策推進センターを設置し、心理士による電話相談や啓発、自殺対策に関わる人材の育成、市町への支援などを行っています。保健・福祉・医療・労働・警察・教育分野などと連携した取り組みも進めています。

身近な人の変化に気づいて声をかけるなど、お互いに支え合う地域社会をつくるのが、自殺の予防につながります。私たち一人ひとりができることを実践していきましょう。

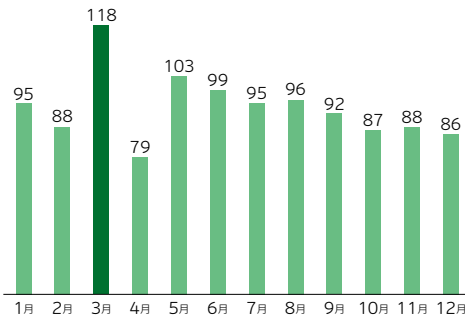


滋賀県自殺対策推進センター
(滋賀県立精神保健福祉センター内)
自殺対策を目的に電話相談や人材育成などを行っています。

問い合わせ先
TEL 077-567-5010
【平日9時～16時】



滋賀県 月別自殺者数(人)
(人口動態調査 2014年～2018年累計)



自殺予防のための活動をされている「滋賀いのちの電話」の千原美重子さんにお話を聞きました。

ボランティアとして活動

私たちは「あなたのお話を聞きたい」という気持ちで電話を受けています。人には、元の状態に戻ろうとする力があります。話をする中で、それを自分で見いだされることが大事だと思っています。

ボランティア活動は「双方の喜びのためのもの」。死にたいという人の中にもある「生きたい」という思いに触れた時や、話ができて気持ちが楽になったと言ってくれた時は、私たちにとっての喜びでもあるのです。

「滋賀いのちの電話」では毎年秋に、相談員の養成講座を開講しています。少し時間に余裕が



認定NPO法人
「滋賀いのちの電話」
理事長 千原美重子さん

できたからボランティアをしてみたいと考えている方に、こういう活動もあると知っていただけたらうれしいです。

身近な人から声かけを

身近にしんどそうな人がいたら、「何かお手伝いできますか」など、声をかけてみてください。孤独感を抱えている人は、誰かが自分のことを気にかけてくれると知るだけでも、ほっとできると思います。

一人ひとりが、自分には何ができるのかを考えることが自殺予防につながるのです。





認定NPO法人 滋賀いのちの電話



週3日、約40名のボランティアの相談員が交代で年間約4,000件の電話相談に対応しています。電話を受ける相談員は全員、一年半から2年にわたる養成研修を終了し、認定を受けています。

悩んで途方に暮れてしまった時、つらくてどうしたらいいかわからない時、生きる望みを失った時、電話してください。秘密は必ず守ります。名前を言う必要もありません。あなたの悩みを話してください。



ひとりで悩まないで、かけてみませんか。TEL 077-553-7387

話すだけで心が少し楽になることもあります。相談曜日：金・土・日 相談時間：10時～22時

資金ボランティア募集

「いのちの電話」の運営には多くの資金が必要です。一人でも多くの方のご理解、ご支援をお願いします。

賛助会員 個人賛助会員(個人の方)・団体賛助会員(法人の方)
.....年間1口(口数は自由)3,000円
寄付金：金額はいくらでも結構です。

振込先 振込先：認定NPO法人 滋賀いのちの電話
滋賀銀行：瀬田駅前支店 普通預金
番号：251748
郵便振替：00940-8-300160

「電話相談員養成講座」の受講生募集

関心をお持ちの方は、事務局にご連絡ください。募集要項を郵送します。ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 毎年5月～8月上旬に「募集要項」を配布

養成期間 毎年10月～翌々年3月(約1年半)

研修日時 講座は原則、第2・4週の日曜日
13時30分～16時30分

問い合わせ先 滋賀いのちの電話事務局
TEL 077-552-1281【金～日曜 13時～16時】

ひとりで悩んでいませんか？

～生きていることがつらくなったら相談してください～ [精神保健福祉センター](#) [検索](#)



県自殺対策推進センター
自殺予防電話相談
TEL 077-566-4326
開設時間：9時～21時
(年末年始除く)

県立精神保健福祉センター
こころの電話
TEL 077-567-5560
開設時間：平日10時～12時、13時～21時
(土・日・祝日、年末年始を除く)

お住まいの地域の
[保健所](#) [町役場](#) [市役所](#)
[相談支援事業所](#)

人権をテーマにした研修会やイベントを予定している皆さんへ

県では、人権をテーマにした研修会やイベントなどに活用いただけるよう、啓発資材やDVDの貸出を行っています。ぜひご活用ください！

貸出
無料

人権啓発資材(紙芝居やクイズなど)

子どもから大人まで一緒に楽しみながら人権について考えることができます。啓発資材の詳細は県ホームページをご覧ください。

●貸出申込み・お問い合わせ先

問 県庁人権施策推進課
TEL 077-528-3533
FAX 077-528-4852
e cf00@pref.shiga.lg.jp



滋賀県人権啓発
キャラクター
「ジンケンダー」



[ジンケンダー](#) [貸出](#) [検索](#)

人権教育DVD

自治会や企業、学校等で活用いただける視聴覚教材を多数そろえています。滋賀県学習情報提供システム「におねっと」から検索・予約できます。

●貸出申込み・お問い合わせ先

問 県教育委員会事務局 生涯学習課
TEL 077-528-4652 FAX 077-528-4962
HP 滋賀県学習情報提供システム
「におねっと」 <https://www.nionet.jp> [におねっと](#) [検索](#)



お問合せ 県庁障害福祉課

TEL 077-528-3548

FAX 077-528-4853

e ec00@pref.shiga.lg.jp