

宮城県精神保健福祉センター

9月10日から16日は自殺予防週間

9月10日は、「世界自殺予防デー」(World Suicide Prevention Day)です。

そして、日本では、自殺対策基本法において、その日からの1週間(9月10日～16日)を「自殺予防週間」と定めています。

この期間中には、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、全国的に電話やSNSによる相談支援体制が拡充され、ポスターの掲示や動画の配信、インターネットでの相談窓口の案内など、関係府省庁、自治体、関係団体と連携・協働し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動が実施されます。

相談することで少しほっとするかもしれません。悩みがあるとき・困っているときは、電話やSNSなどで相談できる窓口があります。

「まもろうよ こころ」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

つらい思いを一人で抱えずに、ぜひ相談してみてください。

