

三重県こころの健康センターです。今号は、9月10日から16日にかけて取り組まれる「自殺予防週間」についてとりあげます。

### 自殺予防週間とは・・・

自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日の世界自殺予防デーからの1週間としています。

三重県においても、広く県民の皆さんに呼びかけるために、各保健所や市町において様々な啓発活動が実施されます。

こころの健康センターでは、9月10日(木)に津駅前で街頭啓発をします。また、津庁舎1階ロビーにコーナーをつくり啓発を行います。

自殺予防週間の電話相談も下記のとおり行います。



みんなで取り組む、いのち支える自殺対策  
**自殺予防週間 9/10～9/16.**

気づき 傾聴 つなぎ 見守り

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556  
よりそいホットライン(24時間対応) 0120-279-338

全国一斉実施期間: 9月10日(木)～9月16日(水)  
0120-279-226

全国で相談窓口を開設しています。  
詳しくは内閣府自殺対策推進室HPをご覧ください。

自殺対策 連携 内閣府

### 自殺予防・自死遺族電話相談

9月10日(木)～9月16日(水)の13時～16時(土日を除く)

※ 通常は、毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)の13時～16時です

**059-253-7823**

日本の自殺者数は、平成24年に15年ぶりに3万人を下回って以降、少しずつですが減少傾向にあります。しかし依然として、自ら命を絶つ方が2万5千人以上みえます。

三重県の自殺死亡者は、平成15年の519人をピークに年間300人～400人で推移しています。

死んでしまいたいほど辛い気持ちを抱える方や、大切な人を自死で失った悲しみを抱える方をこれ以上増やさないためにも、ひとりでも多くの方に自殺や精神疾患について正しい情報をお伝えできればと思います。

## 「うつ病を知る日」県民公開講座



「うつ病を知る日」県民公開講座  
今日からできる  
**うつ病予防**  
—睡眠・食事・運動—

2015年  
10月4日(日) 13:30~16:00  
※開場12:45  
三重県人権センター  
多目的ホール 津市一身田大古倉693番地1

13:40 基調講演  
うつ病とその治療  
樋口輝彦氏(国立精神・神経医療研究センター 部長)

14:30 講演  
うつ病と睡眠・食事・運動  
西 大輔氏(国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 システム開発室長)

15:30 意見交換

※当日は、講師とおよび各所属システムを公開します。  
お申し込みは、参加申込み時にお申し出ください。

●定員：300名 ※定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。  
●お申込み・お問合せ：  
三重県こころの健康センター(三重県自殺対策情報センター)  
TEL:059-223-5243 FAX:059-223-5242  
※できる限りFAXでお申し込みください。

主催：三重県、一般社団法人日本うつ病センター(JDC)  
協賛：三重県精神保健福祉会、三重県こころの健康センター、ハートと心、1級認知行動療法  
自民党津市支部、津市こころの健康センター、滋賀県こころの健康センター、  
神戸市こころの健康センター、三重県こころの健康センター、  
YESSH(国公立大学連携ネットワーク)、国公立大学協議会(国公立大学協議会)  
三重県健康推進委員会、TEAM 美咲

うつ病をこえて  
BEYOND THE BLUE  
一般社団法人日本うつ病センター(JDC)は、  
うつ病および関連の疾患に関心をもつ医療  
従事者、市民の啓蒙活動、さらには市民の  
大きな理解も転え、認知症アドバイスや  
療養・生活に役立てていただくことを目的に、  
1978年から30周年に及び普及活動をして  
いる専門職の団体です。

参加無料

### 今日からできるうつ病予防

#### —睡眠・食事・運動—

「うつ病」という言葉が社会に浸透してきたことから、うつ病を始めとする精神疾患やそれらの対応方法への理解も深まりつつあるように感じます。

今回の講座では、うつ病について正しい知識を得て、適切な対処方法を学んでいただくことを目的としています。うつ病は自殺と関連が深いと言われていています。自分自身、周りの大切な方のために役立てていただきたいと思います。

皆さんの参加をお待ちしております。

日時 10月4日(日) 13:30~16:00

場所 三重県人権センター 多目的ホール

定員 300名

※ 定員になり次第申込を締め切らせて頂きます

### <ご案内> 近日開催予定のイベントです

#### 第48回 精神保健福祉三重県大会

10月22日(木) 13時30分~16時 三重県文化会館 小ホール

#### 薬物フォーラム 「依存症からの回復 多様な社会参加を考える」

10月24日(土) 10時~12時30分 三重県人権センター多目的ホール

\* 詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!  
こころの健康