

## 9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺対策基本法では、9月10日から16日までを自殺予防週間として定めています。

この週間は、自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資することを目的としており、県では、この週間にあわせて以下の取組を実施します。

### 1 街頭啓発（ポケットティッシュの配布等）

県内各地域で実施します。

| 保健福祉事務所 | 実施日      | 開始時間    | 実施場所                     |
|---------|----------|---------|--------------------------|
| 佐久      | 9月10日（水） | 午後 4:00 | イオンモール佐久平（佐久市と共同実施）      |
| 上田      | 9月10日（水） | 午前 7:30 | 長野県上田高等学校（上田市と共同実施）      |
| 諏訪      | 9月10日（水） | 午後 4:30 | ツルヤ上諏訪店（諏訪市と共同実施）        |
| 伊那      | 9月10日（水） | 午前 7:30 | 伊那市駅前、伊那北駅前（伊那市と共同実施）    |
| 飯田      | 9月5日（金）  | 午後 4:00 | アピタ飯田店                   |
| 木曽      | 9月10日（水） | 午後 4:00 | セブンイレブン木曽上松寝覚店（上松町と共同実施） |
| 松本      | 9月10日（水） | 午後 5:00 | 原信 安曇野店（安曇野市と共同実施）       |
| 大町      | 9月10日（水） | 午後 3:30 | ザ・ビッグ信濃大町店               |
| 長野      | 9月10日（水） | 午前 7:30 | しなの鉄道屋代駅前（千曲市と共同実施）      |
| 北信      | 9月10日（水） | 午後 4:00 | ベイシア飯山店                  |

\*取材等を希望される場合は、事前に各保健福祉事務所健康づくり支援課にご確認ください。

### 2 暮らしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、あわせて保健師による健康相談を行う無料の相談会を以下のとおり開催します。

詳細については、各保健福祉事務所健康づくり支援課にお問い合わせください。

#### (1) 令和7年9月の開催曜日（圏域毎に曜日を決めて毎週実施します。）

| 地域   | 佐久 | 上田 | 諏訪 | 伊那 | 飯田 | 木曽 | 松本 | 大町 | 長野 | 北信 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 開催曜日 | 火  | 金  | 木  | 水  | 木  | 水  | 水  | 金  | 火  | 木  |

#### (2) 申込方法等

予約制になりますので、各保健福祉事務所健康づくり支援課へ直接お申し込みください。  
なお、定員になり次第締め切らせていただきます。

#### こころの健康相談統一ダイヤル

月～金（祝日・年末年始除く）9:30～16:00、18:30～22:00 受付終了  
（通話料がかかります）

☎0570-064-556

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身近な人が自死してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談をお受けしています。

確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る

—— しあわせ信州創造プラン 3.0 ——  
～大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を実現するために～

長野県 総合5か年計画推進中

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「長野県は「SDGs未来都市」です」

長野県は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



（問合せ先）

担当 健康福祉部疾病・感染症対策課  
心の健康支援係 手塚、島田

電話 026-235-7109（直通）

F A X 026-235-7170

E-mail kokoronokenko@pref.nagano.lg.jp

## こころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」のオープンについて

8月8日（金）に上記のサイトがオープンしました。

こころの相談に関する窓口や、こころの健康チェック、セルフケアの方法等を紹介しています。

「いつもの自分と少し違う」

「誰かに話したい」と感じたら、  
お気軽に当サイトにアクセスしてみてください。

<https://kokoro-shinshu.jp/>



## こころのまど信州

こころの相談・情報ポータルサイト

日々の移ろいを映す  
窓のように  
あなたのこころの  
変化に寄り添います



### 各保健福祉事務所連絡先一覧

（県ホームページ）

【受付時間等】

月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）  
午前8時30分から午後5時15分まで

[https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/tel\\_guide/telguide\\_101.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/tel_guide/telguide_101.html)



### — ゲートキーパーになろう —

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことです。特別な資格はいりません。あなたの“気にかける気持ち”が、誰かの安心につながります。

まずは、声をかけてみませんか？

（県ホームページ）

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/kokoro/zisatsu.html>



### ※ 報道関係者様へのお願い

自殺関連の報道に当たっては、WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」をご参照ください。

（長野県ホームページ）

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/zisatsutaisaku/media.html>



### メディア関係者のためのクイック・レファレンス・ガイド

#### ● やってはいけないこと

- ・自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- ・自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
- ・自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
- ・自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- ・センセーショナルな見出しを使わないこと
- ・写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

#### ○ やるべきこと

- ・どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- ・自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと
- ・日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること
- ・有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- ・自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること
- ・メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること