

3月は自殺対策強化月間です

図書館でこころの健康、自殺予防に関する
図書コーナーとパネル展示を行います

待っています あなたの声を ～こころに よりそう 本～

■会場

山陽小野田市立中央図書館 ・ 山陽小野田市厚狭図書館

■開催期間

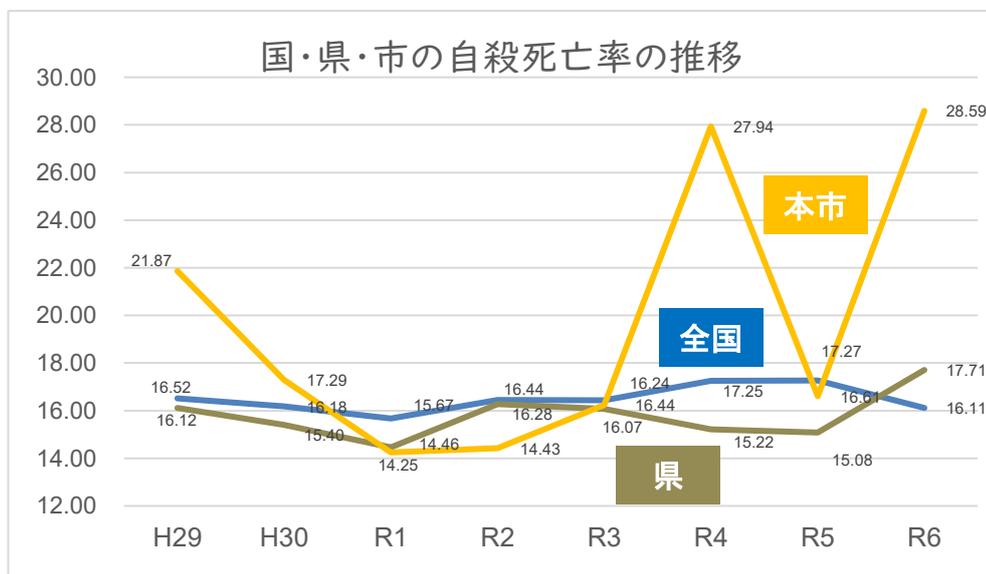
令和8年3月6日（金）～3月18日（水）

■内 容

- ・ パネルの展示
（うつ・ストレスのサイン、市の自殺の現状等）
- ・ 関連図書の展示

「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数をいう

国・県・市の自殺死亡率の推移



引用：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

知っていますか？
山陽小野田市自殺の現状

Smile Aging



スマイルエイジングキャラクター
「スマエジちゃん（知守）」

自殺のサイン（自殺予防10か条）

【厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より】

家族や友人など身近な人が、自殺のサインに気づくことが、**自殺予防の第一歩**となります。次のような様子が見られたら、本人に心配している気持ちを伝え、専門機関へ相談をすすめて下さい。



- 1 うつ病の症状がある
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなど)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ



相談窓口（家族、周囲の方からの相談も受付けています）

	電話番号	時間	内容
山陽小野田市健康増進課 (保健センター)	0836-71-1814	平日8:30~17:15	心の健康全般に関する相談電話です
宇部健康福祉センター (保健所) 精神・難病班	0836-31-3203	平日8:30~17:15	
心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター内)	083-901-1556	月~金 (祝日・年末年始を除く) 9:00~11:30 13:00~16:30	
こころのLINE相談@やまぐち		全日 18:00~22:00	学業・就職・友人・仕事・職場・健康・家族など、様々な悩みについて専門の相談員がご相談をお聞きします。
支援情報検索サイト		地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます	

問合せ先 山陽小野田市健康増進課 71-1814