

## 県民の皆様へ（知事緊急メッセージ）

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない中、県民の皆様の中には、今後の生活について、大きな不安を感じている方が多くおられるのではないかと思います。

本県では、大変悲しいことに自ら命を絶たれる方が急増しています。

### つらく、苦しい思いを抱えている方へ

一人で、悩みや苦しい思いを抱え込まず、御家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に話をしてください。

身近な人に相談しづらい、あるいは、相談できる人が周りにいない方で、生活でお困りの場合は、県や市町村の相談窓口にご相談してください。

つらくてたまらない、生きているのがしんどい、消えてしまいたいと思われる方は、「あいちこころほっとライン3 6 5」さんびやくろくじゅうごや精神保健福祉センター、保健所、「名古屋いのちの電話」などの相談窓口へ、あなたの気持ちを話してください。

あなたの「生きたい」という気持ちをどうか大切にしてください。

### 県民の皆様へ

自殺を考えている人は、「眠れない」、「原因不明の体の変調が長引く」など、何らかの危険を示すサインを発していることが多いと言われています。

こうしたサインに気づき、声をかけ、その人の話に耳を傾け、そして専門の相談窓口につなぐことが、大切な命を守る一歩となります。

皆様の周りの方を気にかけてください。そして「心配しているよ」の気持ちをぜひ伝えてください。

2020年9月14日

愛知県知事 大村 秀章