

伝えよう。1人じゃないこと。

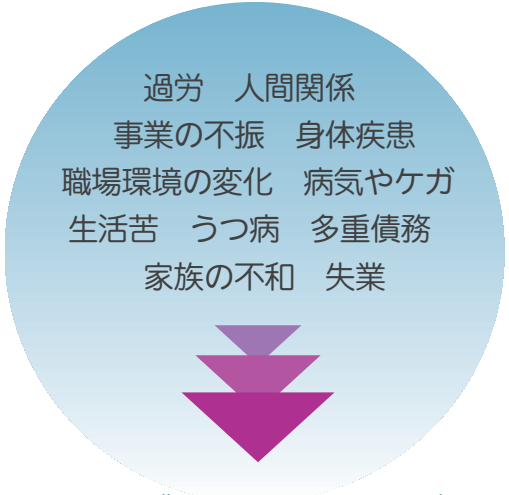
自殺を防ぐために、あなたにもできることがあります

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

悩みや問題が連鎖し、追い込まれていく

自ら死を選ぶ原因は人それぞれですが、1つの問題や悩みではなく、さまざまな問題や悩みが連鎖し、追い込まれていくことが分かっています。

自殺を防ぐためには、問題や悩みを一つずつ解決し、悪循環に陥らないようにしていくことが重要です。



過労 人間関係
事業の不振 身体疾患
職場環境の変化 病気やケガ
生活苦 うつ病 多重債務
家族の不和 失業

さまざまな問題や悩みが
重なり合っていく

3月は自殺対策強化月間

自ら命を絶つ人は交通事故よりも多い

日本では、年間3万人近くの方が自ら命を絶つ状況が10年以上も続いています。三島市においても、年間15~30人前後の方が亡くなっています。これは、交通事故死者数の4倍以上にもなります。また、月別自殺者数の最も多い傾向にある3月が、「自殺対策強化月間」と定められています。

あなたもゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、身の回りの悩んでいる人に気づき、必要な相談先につなぐ人のことです。各相談窓口だけでなく、家族や同僚、友人といったさまざまな立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。心理・社会的問題や生活上の問題、健康の問題など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることで、そのために必要となる特別な資格はありません。あなたも、ゲートキーパーになりませんか。



大切な人の悩みに気づく、支える。ポイントは「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

① 気づく

周りの人の様子がいつもと違うとき、悩みを抱えているのかもしれない。

② 声かけ

「体調はどう?」「眠れていますか?」といった声かけをしてみましょう。体調を気遣う声かけは、相手も答えやすくなります。

③ 聴く

じっくり耳を傾けて、話を聴いてください。つらい気持ちを受け止め、心配していることを伝えることが大切です。一方的な説得や否定は避けましょう。

④ つなぐ

医療機関や関係機関に相談を勧めましょう。相談機関への連絡や同行などへの支援も安心につながります。

⑤ 見守る

必要時、相談にのるなどの見守りをお願いします。

※相談先がわからない場合は、健康づくり課 (☎973-3700) を勧めてください。

ゲートキーパー養成出前講座を活用してください

自殺の現状、最も多い原因であるうつ病やゲートキーパーの役割などについて保健師が説明します。内容や講座の時間などについてのご希望もうかがいます。ぜひご活用ください。



「みしまるくん・みしまるこちゃん」企画展を開催します



三島市のPRのために活動し、昨年のテレビドラマにも出演した、「みしまるくん・みしまるこちゃん」の企画展を開催します。

企画展ではキャラクターグッズやこれまでの活動の紹介、写真やイラストを展示します。2人をより身近に感じられる貴重な機会です。

会場には「みしまるくん・みしまるこちゃん」も駆けつけます。ぜひ、会いに来てください。

とき 3月23日(月)～28日(土)午前8時30分～午後5時15分 (28日(土)は正午まで)

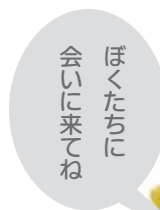
ところ 市役所本館 1階玄関ホール

内容 これまでの活動・キャラクターグッズの紹介、出演したテレビドラマのコーナー

記念撮影タイム 3月23日(月)・25日(水)・26日(木)いずれの日も午後1時30分～2時



◀テレビドラマにちなんでイラストも展示します



▲会場で一緒に記念写真を撮ることができます

「みしまるくん・みしまるこちゃん」を使った商品を作りませんか

キャラクターのイラストは、利用申請書を提出し、市の許可を得て無料で利用できます。商品の包装紙をはじめキャラクターグッズ販売など、ビジネスに生かしてみませんか。随時申請を受け付けています。



問合せ 政策企画課 (☎983-2616)



民生委員にご相談ください

～福祉サービスをご案内します～

民生委員は地域における行政とのパイプ役として、日々地域の皆さんのさまざまな相談に乗り、必要に応じて関係機関に案内、連絡しています。

このような相談が寄せられています

- 年齢が75歳を超えており、現在1人暮らしをしている。もし、急病などで動けなくなったときどうやって助けを呼んでいいのかわからない。
- 妻がすでに亡くなり、現在1人で暮らしている高齢者で、バランスの良い食事をなかなか作ることができない。健康に良い食事を摂りたい。
- 所得が低く、緊急の出費でお金がなくて困っている。
- 息子が仕事をしないで、いつも家の中で引きこもっている。どのように接したらよいか困っている。
- 近所に住んでいる子を最近見かけなくなった。

民生委員から皆さんへお願い

民生委員は、日ごろ地域の中で、見守り活動や相談業務を行っています。場合により地域の皆さんと一緒に活動していきたいと思っておりますので、ぜひご協力をお願いします。

心配ごと相談にお越しく下さい

とき 毎週火曜日午前10時～午後3時

ところ 社会福祉会館

問合せ 福祉総務課 (☎983-2610)