

一人で苦しまないで

国内の自殺による死亡者数は、平成 10 年に急増し、以降毎年 3 万人を超える水準で推移しています。わが国の自殺死亡率は世界的に見ても高く、自殺対策の推進は社会全体の大きな課題となっています。

自殺は単に一つの原因から起こるのではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合う中で発生すると考えられています。どのような要因が関係しているのかは人それぞれですが、自殺を予防するためにわたしたちにもできることがあります。

多くの自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、さまざまな悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができます。自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらも、心の中では「助けてほしい」と思っており、サインを発しています。わたしたち一人一人が身近な人の悩みやサインに気づき、支援の手を差し伸べることが自殺を防ぐ手立てとなります。

自殺した人の 7 割以上はうつ病などの精神疾患に該当しているといわれています。ところが、自殺した人で精神科へ受診していた人は約 3 割にとどまっており、受診しないで苦しんでいる人が多いことがわかっています。病気を抱えた人が自ら精神科を受診することは難しく、周りの人の手助けが重要となります。

《わたしたちができること》

- まず相手の悩みにしっかりつきあうこと＝生活の相談・支援
 - その上で「健康を保つことが悩みの解決にプラスになる」として、健康に目を向け受診を勧める
- 例「早めに治した方が結局は近道だと思うよ」「体が資本。眠れるだけでも違うと思う」
「元気を取り戻してからのほうがいいアイデアが浮かぶんじゃない」

～さまざまな相談機関があります 一人で抱え込まずに相談してください～（相談機関の一例）

○こころの相談・精神保健福祉相談

精神保健福祉センター ☎ 0 2 4 - 5 3 5 - 3 5 5 6 月～金 8 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0

会津保健福祉事務所 ☎ 0 2 4 2 - 2 9 - 5 2 7 5 月～金 8 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0

○こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談

こころの電話相談 ☎ 0 2 4 - 5 3 5 - 5 5 6 0 月～金 9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0

福島いのちの電話 ☎ 0 2 4 - 5 3 6 - 4 3 4 3 毎日 1 0 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0

○消費生活に関する相談（消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する相談）

福島県消費生活センター ☎ 0 2 4 - 5 2 1 - 0 9 9 9 月～金 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0

○法律相談

日本司法支援センター法テラス（福島地方事務所）

☎ 0 5 0 - 3 3 8 3 - 5 5 4 0 月～金 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0

○自死遺族自助グループ

ふくしま自死遺族の会 木もれ陽 R × 2 ☎ 0 2 4 - 5 2 8 - 6 2 2 2

○自死遺族支援ボランティアグループ

福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会 ☎ 0 2 4 - 5 6 3 - 7 1 2 1

〈保健福祉課窓口にもパンフレット「自殺を防ごう 命のセーフティーネット」が備え付けてあります。〉

一人で悩まず、相談してみませんか？あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも

～ Health Information for you ～

笑顔でこんにちは



さくらの花のようにみんなに愛される、笑顔のかわいい女の子に育ってね。（パパ、ママより）

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当までお申し出ください。

野澤 さくら ちゃん
（ 芦 原 ）

お父さん 野澤 正和さん
お母さん 優子さん

つかまり立ちやつたい歩きが始まった元気いっぱいさくらちゃん。テーブルの上の物をいじったり、テレビを見て手をたたいたりして遊んでいます。大好きなパパが仕事から帰ってくるとスーパーハイハイで玄関まで行き、お出迎えします。パパ、ママだけでなく、おじいちゃんを抱っこやおばあちゃんの家でみんなに祝ってもらいました。

サークル紹介 No. 7

「いなわしろフォトクラブ」



浅川会長（前列左から 2 人目）と会員の皆さん

会員は随時募集しています。

入会希望者はこちらへご連絡ください。

連絡先 いなわしろフォトクラブ

庶務 鈴木 清孝

☎ (66) 3773



お互いの写真から学ぶこともあります

※このコーナーでは、活動を P R したい団体を募集します。毎月 1 団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。☎ (62) 2111