

◆さまざまな相談窓口

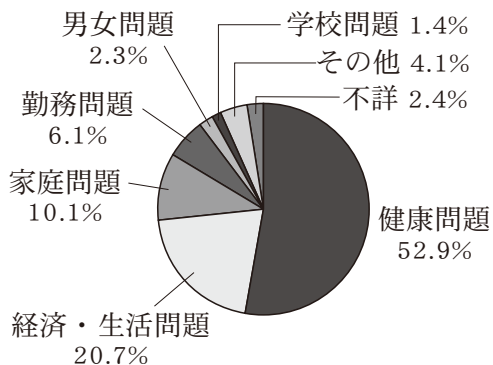
相談内容	相談窓口	相談日時
中小企業融資相談・失業対策資金貸付相談	商工業振興課 中小企業融資相談 内線2552 失業対策資金貸付相談 内線2554	月～金曜日 8時30分～17時 (子育て・子どもが いる家庭の相談は 9時～17時) 祝日・休日・年末 年始を除く
生活保護の相談	福祉課 内線1514	
子育て・子どもが いる家庭の相談	家庭児童相談室 内線1535	
高齢者が抱える 悩み・介護相談	高齢者支援課 内線1571・1572	
障害者が抱える 悩みの相談	障害者福祉課 内線1593・1594	

◆こころの悩み相談窓口

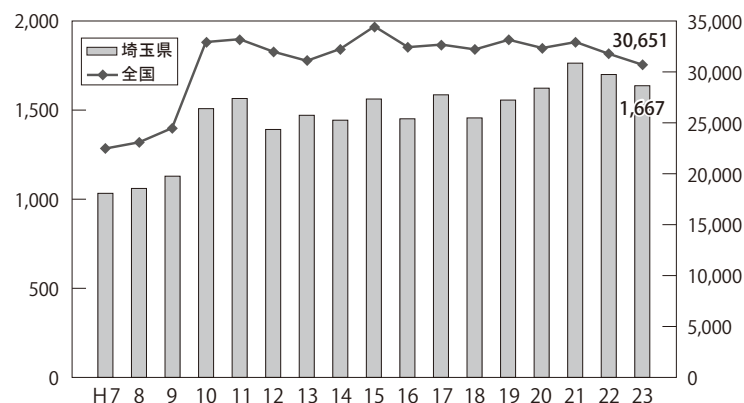
相談窓口	相談日時
保健センター ☎2959-5811	月～金曜日 8時30分～17時 (精神保健福祉セ ンターは9時～17 時、来所相談のみ)
狭山保健所 ☎2954-6212	祝日・休日・年末 年始を除く
精神保健福祉センター(予約制) ☎048-723-6811	
(福)埼玉いのちの電話 相談電話 ☎048-645-4343	24時間受付
こどもライン ☎048-640-6400	18歳以下 金・土曜日 15時～21時30分

※このほかの相談窓口は27ページをご覧ください

平成23年 原因・動機別自殺者割合 グラフ2



自殺者数の推移(全国総数、埼玉県総数) グラフ1



- ◆運動  
散歩やジョギングなど適度に身体を動かしましょう。昼休みに15分歩いてランチなどはいかががでしょうか。血行がよくなるとともに運動不足の解消になり、疲れにくい心身がつくられます。
- ◆食事  
1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。また、家族や友人との語らい、季節のものを味わうなど、楽しいひとときを持つとよいでしょう。
- ◆あなたにもできる自殺予防のための行動  
  - 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
  - 発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや問題を抱えている人が発する周りへのサインに早く気づきましょう。
  - 変化に気づいたら、「眠れてますか」など、自分にできる声かけをしていきましょ。
  - ◆本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
  - 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
  - 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感

- ◆温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- 心身や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを聞いて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じて、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。
- 市の取り組み  
市では、引き続き市民向けの講演会や職員研修を実施していきま。また、関係機関のネットワーク化を図り、相談体制をさらに充実させていきます。
- 問合せ保健センターへ  
☎2959・5811

つながるわ ささえるわ

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか

- 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ: 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

平成23年度内閣府ポスター

- 自殺の原因  
自殺の原因としては、健康問題(病気、けが)、経済・生活問題(経済苦、多重債務)、家庭問題(介護疲れ、育児の悩み、虐待)、勤務問題(加重労働、いじめ、リストラ)などが挙げられ、さまざまな社会的・個人的要因が複雑に絡み合うと、うつ病などの「心の病気」を発症し、悪化することによって、自殺に追い込まれます。(グラフ2)
- 自殺の予防  
  - 全国自殺者数、昨年まで14年連続3万人超  
平成10年以降、全国の上自殺者数が急増し、昨年まで14年連続で3万人を超えています。同様に、10年以降埼玉県内でも、毎年1千400人以上の方が自殺で亡くなっています。(グラフ1)
  - 心が疲れてしまう前に  
ストレスを感じたときは、ふだんより早めに休むようにしましょう。心地よい眠りを得るために、就寝前のテレビやインターネット、飲酒は避け、明かりを弱めた環境でくつろぐなど、寝る前から少しずつ神経を和らげておくことよいでしょう。
  - ◆睡眠  
生活の中に、気分転換の時間をなるべく多く持ちましょう。ゆつくりお風呂に入ったり、深呼吸をしたりすることは緊張がほぐれ、心のバランスが整えられます。また、趣味を楽しむことは、オン・オフの切り換えになり、心の充電ができるでしょう。
  - ◆休養  
生活の中に、気分転換の時間をなるべく多く持ちましょう。ゆつくりお風呂に入ったり、深呼吸をしたりすることは緊張がほぐれ、心のバランスが整えられます。また、趣味を楽しむことは、オン・オフの切り換えになり、心の充電ができるでしょう。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際は「経済問題や健康問題、人間関係などの問題を抱えて、心理的に追い込まれた末の死」であり、その9割は、自殺直前にうつ病などの心の問題を抱えていたことが分かっています。今月は、自殺という最悪の事態を未然に防ぐための方法や相談機関などについてお知らせします。

# 9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間 ひとりで悩んでいませんか？相談ください