



# 9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間



●あなたもゲートキーパーに  
国の調査では、今までに自殺を考  
えたことがある人の3人に1人が、  
「家族や友人、職場の同僚など身近  
な人に悩みを聴いてもらえて思い  
とどまった」と回答しています。  
ゲートキーパーとは、悩んでいる  
人に「気づき」「声を掛け、話を聴  
いて」「必要な支援につなげ」「見守

## 自殺を未然に防ぐために、 周りの人ができること

こんなときは要注意

- ▼元気がない ▼体調不良の訴えが増えた ▼飲酒量が増えた ▼外に出掛けなくなつた ▼イライラが増え、怒りっぽくなった ▼仕事や家事の能率が下がり、ミスが増えた ▼遅刻や早退、欠席が増えた



## つなぐ 専門家の相談へつなげる

大切なのは、早めに専門家  
に相談することです。紹介するこ  
きは、日時を決めてから相談者に  
伝えましょう。下表の相談窓口へ  
遠慮なくご連絡ください。紹介後も  
「何かあったら話して」と伝え、寄り  
添いながら見守ることが重要です。

●自殺の原因  
自殺は、「健康問題」や「経済的な  
問題」など、さまざまな悩みが連鎖  
し、精神的に追い込まれた結果、起  
こると言われています。近年では、  
学校や職場のいじめ、長時間労働、  
育児負担を原因とする若年層の自  
殺が多く、深刻な状況になってい  
ます。



## 気づく 変化に気づき声を掛ける

「ゲートキーパーの役割」  
悩みを抱え、過剰なストレ  
スがかかると、行動に何らかの変  
化が表れやすくなります。周囲の  
人は、そのサインを見逃さず、「ど  
うしたの?」「元気がないから心配  
など」と声を掛け、救いの手を差し  
伸べてみてください。



## 支える 気持ち尊重し、耳を傾ける

「ゲートキーパーの役割」  
「一人のことを言います。特別な知  
識や資格は必要ありません。大切  
な命を守るためのゲートキーパー。  
あなたにもできます。」  
「ゲートキーパーの役割」  
変化に気づき声を掛ける  
悩みを抱え、過剰なストレ  
スがかかると、行動に何らかの変  
化が表れやすくなります。周囲の  
人は、そのサインを見逃さず、「ど  
うしたの?」「元気がないから心配  
など」と声を掛け、救いの手を差し  
伸べてみてください。

# 大切な命を守るために

# 「心の声」に気づいてください

平成28年の一年間に、埼玉県で自ら命を絶ってしまった方は1千254人。これは全国で  
2番めに多い人数です。また、5月に埼玉県が実施した調査では、5人に1人もの割合で「本  
気で自殺したいと考えたことがある」と回答しています。  
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか。大切な命を救うために、周りの人がで  
きることを一緒に考えましょう。

## まちの今...これから

### ●災害やテロを想定した図上訓練を実施

複雑多様化する災害や市民生活を脅かす事態に、迅速かつ的確に対応するため、市長を本部長とする対策本部に狭山市消防団、埼玉西部消防組合も参加し、具体的な災害を想定した訓練を実施しました。この成果は、今後の危機管理に生かしていきます。

#### ◆6月29日(木)「災害対策本部訓練」

昨年8月の台風9号と同規模の豪雨を想定し、災害の危険が迫ったときに、取るべき行動を定めたタイムラインに基づき実施しました。

現地からの報告が、災害対策本部に刻々と入る中、河川や土砂災害警戒区域の監視、市民への避難情報の伝達、関係機関への協力要請など、必要な災害対応を確認しました。

#### ◆7月13日(木)「国民保護訓練」

市民交流センターに何らかの液体が散布され、多数の負傷者が発生している状況を想定。



対策本部の訓練の様子

緊急対処事態対策本部は、狭山警察署と埼玉西部消防組合が設置した現地調整所と無線で連絡を取りながら、刻々と変わる状況の中で、立ち入り禁止区域の設定、市民の避難誘導、関係機関への情報伝達など、2次被害を防ぐための対応を確認しました。

問合せ危機管理課へ内線3694

## ONE for All 市長が走る! ②

### 短冊に込めた二つの願い

「狭山市入間川七夕まつり」が、盛大のうちに幕を閉じました。この伝統のお祭りには、五穀豊穡や無病息災を願うほか、「雨乞い」としての意味もあったそうです。

さて、今夏も水不足が懸念されています。埼玉県に水を供給している荒川水系のダムの貯水率は、例年の半分程度しかありません。先日、秩父のダムを訪れる機会がありましたが、表示されている貯水率以上に少なく感じました。

一方で、異常ともいえる豪雨が

各地に被害をもたらしています。被災地の一日も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。自然の猛威を前にして人間の力がいかに小さいかを改めて思い知らされる中、私たちにできることは「備える」ことです。今月末には市内全域で防災訓練が行われます。地震、風水害などは、いつ、どこで発生するか分かりません。訓練への参加はもちろん、この機会に、家庭の備蓄用品を点検するなど、「自助」への備えを進め、また、「共助」のあり方などを地域で話し合ってください。

私は、七夕の短冊に、「雨乞い」と「無災害」の二つの願いをしたためました。どうか願いが届きますように。



都市対抗野球大会での始球式

### 市長の主な動き

○7/10...子育て支援型及び狭山市親元同居・近居支援補助金制度に係る相互協力に関する協定締結式 ○7/11...埼玉県基地対策協議会要望活動 ○7/13...国民保護図上訓練 ○7/14...夏の交通事故防止運動出陣式 ○7/16・20...都市対抗野球大会・狭山市Honda応援 ○7/21...自治会連合会幹事退任者感謝状贈呈式 ○7/26...狭山茶農業遺産推進協議会総会 ○7/28...埼玉西部消防組合協議会定例会

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15分(精神保健福祉センターは9時～17時、来所相談のみ)、祝日・休日・年末年始を除く
狭山保健所 ☎2954-6212		
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

### 「自殺対策講演会」を開催

「睡眠と心の健康」をテーマにした講演会です。不眠で悩んでいるなどで気になる人がいたら、ぜひ声を掛けて、一緒に参加ください。

日時 9月27日(水)、14時～16時 場

所 市民交流センター 定員100

名 先着順 申込み 8月22日(火)か

ら 保健センターへ ☎2959-5811

問合せ保健センターへ ☎2959-5811

☎2959-5811