

9月は自殺防止月間です

「かけがえのない命をみんなまで守ろう」

葛巻町民は、先人の時代から長年、身近にあるものに知恵と工夫を施し、それを地域資源に変え、家族や地域の絆とともに、これまでに幾多の困難を乗り越えてきました。また決して現実から目を背けず、我慢強く、そして多くは語らずに、ただ家族や地域の幸せを願いながら、ひたむきに生活をしてきました。

しかし、現実を見つめ、困難に立ち向かうとするその我慢強い性格が、ときにストレスとなつて、こころや体に大きな負担をかけている場合があります。

町内において、過去10年間に自ら命を絶たれた方は、年平均5人自殺率（人口10万人当たり）に換算）は53.93で県内でも高い数値となっております。今年はこのを上回るような状況です。

ひとりで背負っていませんか？

過度なストレスは、「眠れなくなる」、「食欲が落ちる」、「便秘」、「肩こり」、「やる気が起きない」

といった症状として現れる場合があります。

この症状が2週間以上続き、日常生活に支障が出はじけると、うつ病などの「こころの病気」にかかっている場合があります。最近の調査では、一生のうち10人に1人という統計もあり、決してめづらしい病気ではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

人は少なからず悩みを抱えながら生き、ときとして自分ひとりでは解決できないことに直面する場合があります。このようなきときは、ひとりで悩まず家族や友人に気持ちを話してみましよう。

こころのサイン

- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない
- ・頭痛、肩こりがする
- ・便秘になる
- ・食欲がでない
- ・眠れない
- ・性欲が落ちる
- ・朝早く目が覚める
- ・ものが決められない
- ・体がだるい、疲れやすい

家族や友人に『死にたい』と打ち明けられたら、その気持ちを否定したり、『ダメだよ。そんなこと考えないで』『大丈夫なんだからよ』と励ましたりせずに、『どうしてそう思うのか話してもらえない？』など、その人の言葉に耳を傾けることで、相手のこころを楽にさせる手法があります（「傾聴」といいます）。

相手の気持ちに耳を傾けましょう

『みんなの話』

自殺予防活動 地域サポーター



イラスト：細川 彩々

町内には、自殺予防活動に取り組むボランティア団体「みんなの話」があります。約2カ月に1度のペースで会合をもち、おもに自殺予防の啓発を中心に活動しています。活動に興味のある人は、健康福祉課（☎66-2111内線158）までご連絡ください。

「自殺したい」と打ち明けられたら……

（高橋祥友：医療者が知っておきたい自殺のマネジメントより）

- だれでもよいから打ち明けたのではない
- 患者は生と死の間で揺れ動いている
- 時間をかけて訴えに傾聴する
- 沈黙を共有してもよい
- 話をそらさない
- 安易な激励をしない
- 批判しない
- 世間一般の価値観を押し付けたりしない
- 悩みを理解しようとする態度を伝える
- 十分に訴えを聞いたうえで、他の選択肢について話す
- キーパーソンに働きかける
- 最終的には専門家の治療を受けるように助言する

いですから、気持ちを受けとめるつもりで話を聴き続けてあげてください。

みなさんは、身近なところに悩みを話せる人はいますか？  
悩みを打ち明けられたとき、きちんと話を聴いていますか？  
身近に相談し合える人がいて、話すことで、気持ちが楽になるはずですよ。

もし、専門的な知識が必要な内容であれば、さまざまな専門の相談窓口があります。

相談機関がありますので、利用してください。悩みがある人だけでなく、相談を受けた人も相談することでアドバイスを受けることができます。

相談機関がわからなかったり、うまく話す自信がないなど相談に不安を感じる人は、地域の民生委員や健康福祉課（☎66-2111内線158）までご連絡ください。

◎自殺予防啓発活動

9月の取り組み

こころの健康づくり講演会を開催

講演会では、劇団員と精神科医による講演を行います。参加費は無料で、どなたでも参加できます。

▼日時

9月29日（土）13時～15時30分

▼場所

総合センター

▼内容

①劇「こころの病気について理解を深めよう」（仮題）  
劇団 キラりん一座



②講話「見守りのある地域づくり～聴くことの大切さ～」  
講師：県立二戸病院

副院長 小井田 潤一 先生

\*当日は、グループワークなどがあります。

のぼりを設置

のぼりを町内55カ所（医療機関、保育・福祉施設、商工農林関係機関、小中高等学校）に設置をお願いして普及啓発を図ります。

相談内容	相談機関	電話番号	受付時間
心配ごと全般	町社会福祉協議会	66-2111 (内581)	平日 8時30分～17時15分
「こころ」と「からだ」の健康	町保健センター	66-2111 (内158)	平日 8時30分～17時15分
	県央保健所	019-629-6574	平日 9時～16時30分
自死遺族の相談窓口	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	平日 9時～16時30分
精神障がい、アルコール問題	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9時～16時30分
死にたい気持ち、つらい気持ち	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土12時～21時、日12時～18時
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8時～翌日8時
	岩手自殺防止センター	019-621-9090	毎週土20時～23時
多重債務や借金、消費生活	お金の悩みホットライン	0120-979-874	平日 9時～18時
高齢者の介護、虐待、金銭管理、認知症	町地域包括支援センター	66-2111 (内155)	平日 8時30分～17時15分
	在宅介護支援センター	誠心会 66-3010 敬仁会 67-1117	平日 8時30分～17時30分 平日 9時～18時
子育てや児童虐待など	子ども・家庭テレフォン虐待110番	019-652-4152	月～土・日 9時～22時、 祝日 9時～17時45分
いじめ	いじめの相談電話	019-623-7830	平日 9時～17時
家庭内暴力（DV）や恋人からの暴力	DV相談	019-652-4152	平日 9時～22時
法律相談	法テラス	0570-078374	平日 9時～21時、土 9時～17時
労働問題	岩手労働局総合労働相談センター	0120-980-783	平日 9時～17時

あなたを守る、ほっとライン