墨田区のお知らせ2013.2.11　NO.1701（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

2つの矩形が寄り添うシンボルは、墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、区および区職員との協働・協治を表すものです。

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608―1111代表　〒130―8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

●2面以降の主な内容
2～4面…児童手当・児童育成手当の支払
5面…は～もに～
6面…すこやかライフ
7・8面…講座・教室・催し

すみだと全国の旬間歳時記

●2月18日：旧中川河川敷の「桜の植樹事業」が完了した日

平成24年のこの日の植樹式で、中川桜愛護会と区が約10年にわたり行ってきた、旧中川河川敷の「桜の植樹事業」が完了した。河川敷には様々な種類の桜が合計約250本植えられており、23年4月に旧中川水辺公園として開園した。

http://www.city.sumida.lg.jp/

身近な人を見守り、自殺を防ぐ
大切な命を守りましょう

区では、自殺を防ぐため、普及・啓発活動や、医療・福祉等の関係者のネットワークづくり等に取り組んでいます。かけがえのない命を守るため、地域での見守りや声掛けなど、できることから始めてみませんか。

自殺は防ぐことができます

全国の自殺者数は、平成10年以降、年間3万人前後で推移しており、墨田区でも近年、年間平均50人を上回る方が自殺で亡くなっています。

自殺は、本人の意思で選択した結果と思われがちですが、実際には、経済的な問題や、健康・家庭問題などが複雑に関係して起こります。また、自殺を図った方の多くは、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態となっていたことが分かってきました。

このように自殺の多くは、心理的に追い込まれた末の死であるため、悩みに応じた相談窓口の整備・紹介や、精神疾患の適切な治療などを行えば防ぐことができるといえます。

誰もがゲートキーパーです

区では、自殺を防ぐため、講演会等による普及・啓発活動や、医療・福祉等の関係者のネットワークづくりなどに取り組んでいます。

また、自殺を予防するためには、〝以前と比べ表情が暗い〟などのうつ病の症状をはじめ、身近な人が発する自殺のサインに気づき、受け止め、適切な相談窓口等へつなぐことも重要です。このような日ごろからの行動で自殺を防ぐ方を、「ゲートキーパー（門番）」といいます。一人ひとりがゲートキーパーとして行動するよう心掛け、かけがえのない命を守ることにつなげていきましょう。

[問合せ]保健計画課地域医療担当　☎5608－6506

大切な命を守るために、あなたができる3つの行動

気づく
身近な方の様子が最近おかしいと感じたら、声を掛けて様子を聞き、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

受け止める（傾聴）
相手の話をじっくりと聴きましょう。訴えや気持ちを否定しないよう、丁寧な態度を心掛けることが大切です。

つなぐ
十分に話を受け止めたうえで、本人の了解を得ながら、必要に応じて、適切な相談窓口や医療機関につなげましょう。

自殺のサイン　＊参考：厚生労働省編著「職場における自殺の予防と対応」
▶うつ病の症状がある　▶原因不明の身体の不調が長引く　▶酒量が増す　▶安全や健康が保てない　▶仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う　▶職場や家庭でサポートが得られない　▶本人にとって価値あるものを失う　▶重症の身体の病気にかかる　▶自殺を口にする　▶自殺未遂におよぶ

こころと生活の相談窓口

相談内容	相談窓口・電話番号	相談時間（電話相談）
こころの悩み・自殺など	東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」☎0570－087478	午後2時～翌朝6時（受付は翌朝5時半まで）　＊年中無休
	いのちの電話 ☎3264－4343	24時間　＊年中無休
	東京自殺防止センター ☎5286－9090	午後8時～翌朝6時（火曜日は午後5時～）　＊年中無休
	東京都夜間こころの電話相談 ☎5155－5028	午後5時～9時半　＊年中無休
生活・暮らし・DV・性暴力など	よりそいホットライン ☎0120－279－338	24時間　＊年中無休 ＊外国語での相談も可
こころとからだの健康	▶向島保健センター ☎3611－6193 ▶本所保健センター ☎3622－9137	月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時
生活困窮	保護課相談係 ☎5608－1111（代表）	

注 いずれも相談は無料です。
注 来所での相談を受け付けている窓口もありますので、お問い合わせください。

自殺の予防で大切なことは〝気づくこと〟

東京都理容生活衛生同業組合 墨田支部 副支部長
理容師　松壽（まつじゅ） 昇さん

東京都理容生活衛生同業組合墨田支部では、お客様と約1時間も接するという理容業の特性を活（い）かした自殺予防対策を行うため、区と連携して「ゲートキーパー研修会」を開催し、うつ病の症状や、自殺に至る様々な事例などについて学びました。

研修会に参加したことで、お客様の話をよく聴き、いつもと様子が違うときは敏感に察知するということを意識するようになりました。〝気づくこと〟は誰にでもできることなので、これからもゲートキーパーとして、自殺の予防に取り組んでいきます。

専門家へつなぐことが、大切な命を守ります

自殺予防対策「地域ネットワーク会議」メンバー
弁護士　大江京子さん

弁護士なら解決できたであろう法律問題を一人で抱え込み、精神的に追い詰められて自殺に至る事例がみられます。私は相談を受けるとき、「あなたの問題の解決策を一緒に考えましょう」と伝え、できる限り不安が軽くなるよう心掛けています。

自殺を予防するために、地域の方が専門家へつなぐネットワークがすみだ全体に広がると素敵（すてき）だなと思います。さらに、専門家同士のつながりも密にして、本人の意思や人権を尊重しながら、問題の原因を取り除き、大切な命を守っていきたいです。

＊今号6面に、自殺予防対策の一環として開催する、精神保健講演会「うつ病と回復」を掲載しています。