

墨田区のお知らせ2014.2.11 NO.1737 (毎月1日・11日・21日発行)

すみだ

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

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。

- 2面以降の主な内容
- 2～4面…つながってまちづくり・人づくりフェスタ
- 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12日：榎本武揚像修復記念除幕式が行われた日

昭和41年のこの日、修復が完了した榎本武揚像の除幕式が梅若公園(堤通2-6-10)で行われた。箱館戦争(明治元年～2年)の中心人物で幕臣だった榎本武揚は、明治政府でも文部大臣・外務大臣等を歴任し、晩年を向島で過ごした。

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

気づきと見守りで自殺を防ぐ大切な命を守る活動

区では、自殺を防ぐため、医療・福祉などの関係者のネットワークづくりや、普及・啓発活動等に取り組んでいます。皆さんも、かけがえのない命を守る「ゲートキーパー」として、地域での見守りや声掛け等を始めてみませんか。

自殺は防ぐことができます

墨田区では近年、年間平均50人を超える方が自殺で亡くなっており、自殺する方をできる限り減らすことが課題となっています。

自殺は、本人の意思や選択の結果によると思われがちですが、実際には、経済的な問題や健康・家庭の問題などが複雑に関係し、心理的に追い詰められることで起こります。そして、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、適切な判断を行えない状態となっていた

ことが分かってきました。

また、自殺を考えている方には、多くの場合、原因不明の体調不良が長引くなど、自殺の危険を示すサインが表れています。このため、周囲の方がこうしたサインを早期に発見し、悩んでいる方を適切な相談窓口や精神疾患の治療につなぐことで自殺の予防が期待できます。

そこで区では、皆さんに自殺とその予防についての関心と理解を深めていただくために、研修会・講演会などを開催しています。また、「地域ネットワーク会議」といった医療・



福祉等の関係者のネットワークづくりにも、力を入れています。

命を守る「ゲートキーパー」

自殺を減らしていくためには、「ゲートキーパー(門番)」の役割が重要です。「ゲートキーパー」とは、地域において、身近な方の「以前と比べ表情が暗くなった」、「元気がなくなった」というような自殺のサインに早く気づき、話を受け止めたう

えで、必要に応じて適切な相談窓口へつなぐなどの役割が期待される人のことです。

私たち一人ひとりが、このような「ゲートキーパー」として、「大切な命を守るための3つの行動」などを心掛け、かけがえのない命を守り、大切にできる地域を一緒につくっていきましょう。

【問合せ】保健計画課保健計画担当 公5608-1305

大切な命を守るための3つの行動

- 気づく** 身近な方の様子に不安を感じたら、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** 相手の話を受け止め、本人の理解を得たうえで、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

- ▶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なる ▶自殺を口にする ▶自殺未遂におよぶ
- *参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

まずは、悩んでいることへの気づきから 自殺予防対策「地域ネットワーク会議」メンバー 民生委員・児童委員 横田孝子さん

中学校の茶道部の活動をお手伝いしているとき、部員の生徒さんから、日頃の悩みについて相談を受けたことがあります。子どもたちにも、家族や友人に相談できない悩みがあるのだと思います。悩みがあるのは、子どもも大人も同じです。誰かが悩みを抱えたときに、周りにはいる人が気づいて、話を聴いてあげたり、相談窓口を紹介してあげたりすることができれば、悩みを解消し、自殺を防ぐことにつながるかもしれません。こうしたことが自然にできる地域をつくっていきたいです。



■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」 公0570-087478	午後2時～翌朝6時(受付は翌朝5時半まで) *年中無休
	東京いのちの電話 公3264-4343	24時間 *年中無休
	東京自殺防止センター 公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 公5155-5028	午後5時～10時(受付は午後9時半まで) *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 公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 公3611-6193 ▶本所保健センター 公3622-9137	月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時 *祝日・年末年始を除く
生活困窮	保護課相談係 公5608-6154	

④ いずれも相談は無料です。
⑤ 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。

■講演会「働く人のメンタルヘルス」(全2回)

【ところ】区役所会議室 121 (12階) 【問合せ】向島保健センター 公3611-6193・FAX3611-3113

とき・テーマ・講師	対象・定員等
【とき】3月6日(木)午後2時～4時 【テーマ】うつ病の予防と治療【講師】精神保健指定医・認定産業医・精神科認定専門医 天笠 崇氏	【対象】区内在住在勤の方【定員】先着40人【費用】無料【申込み】2月12日午前8時半から住所・氏名・電話番号を電話または、ファクスで問合せ先へ *ファクス用の申込書は区ホームページから出力可 *いずれかの日程のみの申込みも可
【とき】3月12日(水)午後2時～4時【テーマ】うつ病の正しい理解と周囲の対応について【講師】NPO法人MDA-Japan(うつ・気分障害協会)代表 山口律子氏	