

墨田区のお知らせ2012.2.11 NO.1665 (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…平成23年度子ども手当
- 5面…は～もに～
- 6面…すこやかライフ
- 7・8面…講座・教室・催し・募集

すみだと全国の旬間歳時記 ●雨水(2月19日ごろ)

二十四節気の一つ。温かさで雪が雨に変わり、氷や雪がとけ始め、草木が芽吹くころという意味。昔から、農耕の準備を始める目安とされてきた。また、この日に雛人形を飾り付けると良縁に恵まれるという言い伝えがある。

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

## 気づいてください！体と心の限界サイン かけがえのない命を みんなで守るために



年間3万人を上回る方が自殺で亡くなっています。区では、自殺予防のための普及啓発や講演会を行うほか、関係機関とのネットワークづくりなどに取り組んでいます。自殺を防ぐためには、身近な方を見守り、みんなで支え合うことが最も大切です。かけがえのない命を守るため、まずは、声を掛け合う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、14年連続で年間3万人を上回っており、墨田区でもここ数年、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、個人の意思や選択の結果と考えられがちですが、実際は、健康問題や、経済・生活問題、家庭問

題など、様々な要因が複雑に関係して起こります。また、自殺に至るまでに、多くの方が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になっている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り、相談・支援体制の整備や、適切な治療などによって防ぐことができるとい

えます。また、自殺を考えている方は、下のような「自殺のサイン」を発している場合が多くあります。身近な方のサインに気づき、つなぎ、

みんなで支え合うことで、大切な命を守っていきましょう。  
【問合せ】保健計画課保健計画担当  
公5608-6517



### ！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 ▶自殺未遂に及ぶ

### ■ と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570-087478	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 公3264-4343	24時間 *年中無休
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
生活困窮	保護課相談係 公5608-1111(代表)	月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時
消費者問題(借金・多重債務・悪質商法等)	すみだ消費者センター 公5608-1773	月曜日～土曜日の午前9時～午後4時半
労働問題(解雇・賃金未払い等)	東京都労働相談情報センター 公0570-00-6110	▶月曜日～金曜日の午前9時～午後8時 ▶土曜日の午前9時～午後5時
子育ての悩み・児童虐待等	子育て支援総合センター 公5630-6677	月曜日～金曜日の午前9時～午後6時

① 相談は無料です。原則として祝日・年末年始を除きます。  
② 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「働き盛りのうつ病の理解と回復」(全2回)

とき・テーマ	ところ	対象・定員・費用・申込み
【とき】3月5日(月)午後2時～4時 【テーマ】精神保健福祉士による「うつ病の理解と対応の話」	区役所会議室 121(12階)	【対象】区内在住在勤の方【定員】先着50人【費用】無料【申込み】2月13日午前8時半から電話で向島保健センター 公3611-6193へ
【とき】3月12日(月)午後2時～4時 【テーマ】回復者の「体験談」		

### 大切な方の命を守るために、あなたができる4つの行動

#### 気づく

身近な方が様子が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。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりせず、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、適切な相談窓口や医療機関につなげましょう。

#### 見守る

自然な対応で、温かく寄り添いながら、焦らずに、じっくりと見守りましょう。

\*このような行動で自殺予防の役割を担う方を「ゲートキーパー」と呼びます。



### みんなが、自殺を予防する「ゲートキーパー」に

自殺予防対策「地域ネットワーク会議」メンバー  
歯科医師 北總光生さん(向島歯科医師会 専務理事)

区の会議に参加し、「自殺をする方の多くが、死にたいと願って死ぬのではなく、困り果てて命を絶つ」というように認識が変わりました。自殺を予防するには、一人ひとりがゲートキーパーになることが大切

です。私も、「眠れていますか」「何かお困りですか」などと患者さんに話し掛けるようにしています。皆さんも、両隣の方を気にして声を掛けるという当たり前のコミュニケーションから始めてみませんか。