

# あなたの **気持ち** 誰かに話してみませんか

## ～3月は自殺対策 強化月間です～

◎問い合わせ

健康増進課 健康増進係 ☎51-1234

3月は、就職や異動、進学、引っ越し、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。神崎市では、全ての人が個人として尊重されるとともに、生きがいをもって暮らすことができるよう、様々な取り組みを行っています。不安や悩みは一人で抱えこまず、誰かに相談しましょう。また、身近な人の変化（サイン）に気付いたら、声をかけ、温かく寄り添いながら、必要な支援につなげましょう。

### 不安や悩みを抱えている方へ

臨床心理士が対応する「こころの健康相談」を実施しています。完全予約制で秘密は厳守します。

○相談日 3月16日（月） 13時30分～15時

○場所 神崎市中央公民館

○定員 2人（1人40分）

◎予約・問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎51-1234

### こころのサイン

- ・何もやる気がおきない
- ・ものごとに集中できない
- ・落ち着かない
- ・イライラする、怒りっぽい など

### 体のサイン

- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・寝つきが悪い、途中で目が覚める
- ・頭痛や肩こりが続く など

## 「こころの体温計」

### こころの状態をチェックしてみませんか？

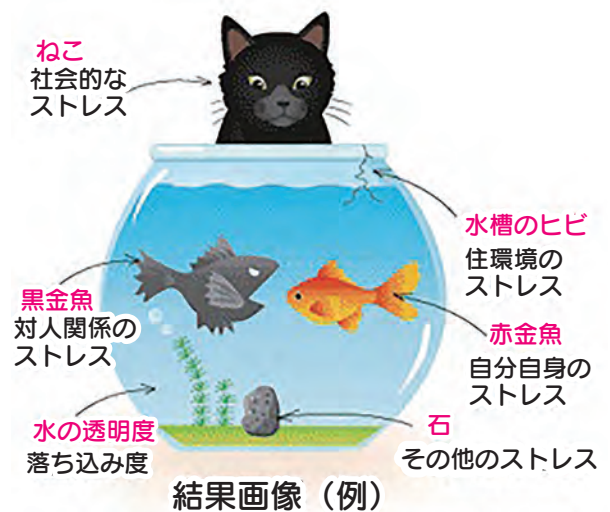
最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。自分自身のこころの健康状態に目を向けてみましょう。

携帯やパソコンで簡単な質問に答えるだけで、心のストレス状況や落ち込み度が分かります。個人を特定されることはありませんので、安心して気軽にご利用ください。

【ホームページ】

<https://www.city.kanzaki.saga.jp/main/411.html>

神崎市 こころの体温計



こころの状態が絵になって表示されます

## 生きる支援に関する相談窓口の一覧を配布しています

健康増進課をはじめ、各課窓口では、不安や悩みを相談できる窓口の一覧を配布しています。

市や関係機関の相談窓口を掲載していますので、悩んだとき、不安なとき、眠れないときなど、参考にしてください。



### こころの相談

#### 【佐賀いのちの電話】

- ・電話相談
- ・24時間・365日対応
- ・☎34-4343

### 自立・家計相談

#### 【神崎市生活自立支援センター】

- ・月～金曜日 9時～18時  
(祝日・年末年始除く)
- ・☎97-6730

### いじめ・不登校など

#### 【佐賀県教育委員会「心のテレホン相談」】

- ・電話相談
- ・24時間・365日対応
- ・☎30-4989

その他の相談窓口や詳細は、窓口で一覧を取得いただくか、市ホームページからご確認ください。

<https://www.city.kanzaki.saga.jp/main/10143.html>

## 周りに悩んでいる人がいる方へ～あなたにもできること～

「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

ゲートキーパーとは、「命の門番」のことで、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺予防では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。私たちは誰でも「ゲートキーパー」の役割を担っています。一人でも多くの方がゲートキーパーになり、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが自殺予防につながります。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

発言や行動の変化、体調の変化など、こころの悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。変化に気づいたら、自分にできる声かけをしていきましょう。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り相手の言葉に傾聴しましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。



《市長の部屋》

# 心強く、頼もしく感じた青少年主張大会と立志式

神崎市は、ご承知のとおり合併15年目を迎え、ハードおよびソフトの面において色々と展開を見せる年です。また、皆さんに感じていただけの年になると思います。

そのことは、1月25日、千代田文化会館はんぎーホールで開催された「神崎市青少年主張大会」(21ページに連記事)に臨み、出場者の主張を聞いた際に感じました。



▲青少年主張大会での発表の様子

その内容は、国際問題から国内の各種問題、また、日常生活上の課題などについて

てであり、それらに対して自己の意見を明確に、しかも堂々と主張する姿を見ると、しっかりと成長していることを感じ取られ、確信することができました。

私は、市長就任以来、「まちづくりは人づくりだ」と述べてまいりましたが、具体的にどのような人格者を育成すべきかとの指摘に対しては、平成25年6月に「神崎市四か条の誓い」を定めさせていただきました。これは多種多様な現実を直視し、少しでも人に恥じない生き方のできる神崎市の子どもたちになつてほしいとの強い願いがあつたからです。規範意識の低下、他者へのいたわりの心や感謝の心が欠如していると言われる中で、子どもたちの発達段階に応じて地域社会や家庭の中

でも、それぞれの誓いを立てて育てていただければ、きっと、健康にして心豊かに生きる力を持った神崎市の子どもたちがつと信じています。

令和の時代になつて初めての青少年主張大会。私は、胸の高鳴りと感激に、時の経過を忘れてしまいました。本当に、神崎市の子どもたちが、強く、たくましく、心優しく素晴らしい人に成長していることを知らしめられました。

心から「ありがとう」とつぶやきました。

また、市内中学2年生の立志式に参加しました。これも2月4日の西日本新聞に『挑戦』尽力170人が誓い 神崎中での立志式』との記事が載りました。それぞれが将来の人生を具体的に描き、その実現に向かって頑張るとの強い決意のほどを



▲神崎中学校立志式の様子

これからの神崎市は、国は、絶対に大丈夫だと思えました。

神崎市青少年主張大会で発表された主張を冊子(神崎市青少年主張大会第14集)で読んでみたい方がいらつしやいましたら、神崎市青少年育成市民会議(☎44-2154)にお問い合わせください。

神崎市長 松本 茂幸

## 市長交際費の公表

(令和2年1月分)

項目	件数	支出額(円)
弔慰	0	0
御祝	11	33,000
激励	0	0
会費	0	0
見舞い	0	0
その他	0	0
計	11	33,000

## 夜の市長室

どんなことでも構いません。皆さまの声をお聞かせください!

○今後の予定

とき	ところ
3月3日(火)	千代田支所
4月7日(火)	脊振支所

18:00 ~ 20:00 (1組30分程度)  
当日は来庁順です。

◎問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎37-0088

2月の神崎市役所開催分には、3組4人が来庁されました。

※お住まいの地区に関係なくお越しいただけます。

※荒天などの場合は、開催の有無をお問い合わせください。