

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1年の中でも自殺者が最も多い傾向にあることから、「自殺対策強化月間」と定められています。就職や転勤、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、ストレスを感じやすい時季に当たることも自殺者が増える要因と言われています。

◇自殺は心理的に追い詰められた末の死

自殺の背景には、健康問題、家庭問題、経済・生活問題など、さまざまな要因が複雑に関係していて、心理的に追い詰められた末の死と言えます。

市では平成24年～令和2年の9年間で67人が自殺で命を落としています。特に、40～50代の働きざかり世代の男性に多い傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症が健康問題にとどまらず、経済・生活問題、さらには自殺リスクの高まりにも発展しかねない状況にあります。不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

◇生きる支援に関する相談窓口一覧を配布しています

市では、健康増進課をはじめ、各課の窓口で、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、不安なときなど、ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

相談先一覧は下記の項目で、計20機関の相談先を紹介しています。ぜひ手に取って参考にしてください。



- ・生活の悩み（消費生活、債務、経済問題など）
- ・生きることがつらい、話を聞いてほしい（こころの相談窓口）
- ・家庭、職場問題等についてのお悩み
- ・子ども、若者に関するお悩み



◇新型コロナウイルス感染症の拡大やその影響で、ストレスや悩みなどはありませんか？

新型コロナウイルス感染症のこころのケアに関する相談窓口が設置されています。SNSを使った相談もできます。ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

新型コロナウイルスに関する相談	こころのケア電話相談専用ダイヤル ☎73-8522 (平日8時30分～17時15分)
SNS相談（インターネットで検索）	LINE、チャット等で相談ができます。 厚生労働省 SNS相談 で検索 🔍

◇「こころの体温計」メンタルヘルスチェックしてみませんか？

最近、こころや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。

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルチェックができます。簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度がわかるようになっていきます。心の健康状態をチェックしてみませんか。

【ホームページアドレス】

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

神崎市 こころの体温計 で検索 🔍



◇「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？ —あなたにもできること—

ゲートキーパーとは、「命の門番」のことで、自殺の危険を示すサイン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。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…。

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えても、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

声かけの仕方に悩んだら…

- ・眠れていますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…。
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門機関等へつないだ後も、必要であれば、相談にのることを伝えましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・まずは、話せる環境を作りましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ・誠実に尊重して、相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとう」、「大変だったね」等のねぎらいの気持ちを言葉にして表しましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

公的機関、医療機関等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、相手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・上司などキーパーソンの協力を求め、連携を取りましょう。

ゲートキーパー養成講座を実施しています

- 対象 市内の団体、地区、企業など
- 時間 1講座あたり60～90分 ※応相談
- 会場 市内のみ。神埼町保健センター等の市施設以外を希望する場合は、申込者で会場の準備をお願いします。
- 費用 資料、講師料は市が負担します。

新型コロナウイルス退散を願って

2月6日、櫛田宮境内で豆まき（節分祭）ならぬ福豆配付が行われました。

例年、能舞台から撒かれていた豆まきも新型コロナウイルスの影響で今年は参拝者（限定1,000人）への配付とされ、参拝者の列は櫛田宮の南門の北側に設けられた「お多福面」の手前から本殿前まで連なりました。「新型コロナウイルス退散」を祈願した後に、抽選券付きの袋の福豆を頂戴し、さらに同日長崎街道門前広場で開催された「櫛田の市」での神幸福引抽選の結果に一喜一憂されていました。



「櫛田の市」に出かけられた多数の市民の皆さんも、たくさん笑顔と笑い声に出会え、徐々にコロナを忘れた楽しい1日を過ごすことができたでしょう。イベントを主催していただいた特定非営利活動法人CSOかんざき（藤井克也代表）および多くの協力者のおかげとお礼申し上げます。

市内の新型コロナウイルス感染者の発表を知るたびに心配し

ていきましたが、最近では市職員や学校関係者などがPCR検査を受けるという情報が日常化してきました。いつ誰もが感染するという状況下にあると思っほしい状態にあります。

不安が募る中で、ワクチン接種が急がれるところであり、国ではその対応が進められていることは、皆さんご承知のことと思います。

神崎市では、国・県および医師会等との情報共有を図り、市民への適切かつ迅速なワクチン接種を行うために、今年1月15日に「神崎市新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策本部（本部長：市長）」を設置し、さらに、2月5日に「神崎市新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策室（室長：市民福祉部健康増進課長）」を立ち上げました。3月下旬には高齢者から接種開始と言われていたものが、早くても4月1日以降との

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種対策室

発表がなされています。

ワクチン接種に対し期待と不安、注意といった意見が出され、市としては、供給遅れへの備え、クーポン券（接種券）の発行と予約管理、副作用の事前説明、接種期間内での接種などと広くいろんなケースを考えていかなければなりません。

新型コロナウイルスから市民を守るために、経験値のないことではありますが、医師会の協力、指導の下、職員、市民が心を一つにして、新型コロナウイルスを退散させ、この災厄を乗り越えたいものです。

（令和3年2月8日記）

神崎市長 松本 茂幸

市長交際費の公表

（令和3年1月分）

項目	件数	支出額（円）
弔慰	0	0
御祝	0	0
激励	0	0
会費	0	0
見舞い	0	0
その他	1	9,288
計	1	9,288

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2日（火）	千代田町保健センター
4月6日（火）	脊振交流センター

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5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。