



いのち かけがえのない **いのち** を大切に
支える 9/10～9/16は **自殺予防週間**です

▷ 当市の現状

自殺による死亡者数は、平成22年までは20人を超えていましたが、その後は10人前後(下表参照)で推移しています。平成29年の内訳は、性別は男性、年齢は70歳以上、同居人は有り、職業は無職の方が多く、主な原因は健康問題、家庭問題です。

自殺は、さまざまな問題が重なり追い詰められた結果と言えます。

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
男	10	6	8	15	9
女	0	2	3	0	2
総数	10	8	11	15	11

出典：厚生労働省



▷ もしも、自殺を考えている人がいたら…

自殺を考えている人は、何らかの**危険サイン**を発しています。身近な人の異変に気が付くことが大切です。

- うつ病の症状がある
 - 体調不良が多くなる
 - 酒量が増えた
 - 職場や家庭からのサポートが得られない
 - 本人にとって大切なもの(仕事、家族、財産など)を失う
 - 「死にたい」「もう自分はダメだ」などと口にする
- 厚生労働省「自殺予防の十箇条」を抜粋して改変

<いのちの危機に陥りやすい人>
うつ病・アルコール・薬物問題を抱えている人／失業、生活苦、借金などお金の問題で困っている人／家族関係や恋愛関係の破綻などで精神的な苦痛を抱いている人 など

▷ あなたもゲートキーパー(いのちの門番)に

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気が付き「どうしたの？何かつらそうだけど」等と声をかけ、向き合つて話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
いつもと違う様子、気になる様子に気が付いたら、声をかける。	話を素直に聞く。本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止める。	悩みの解決に向け、相談窓口などにつながるようサポートする。	これまで通り話しかけたり、心身の負担に配慮するなど、回復を支える。

▷ 1人で悩まず、相談してください

当市「こころの相談」(要予約)
 日時 毎月第3木曜日 9:30～11:30
 電話 35-2111 健康推進課
 場所 市役所相談室
 担当 保健師、心理士(9月、3月予定)

*青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレット「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」より抜粋

***よりそいホットライン(毎日24時間)**
 0120-279-338(つなぐ ささえる)
***こころの健康相談統一ダイヤル**
 0570-064-556(おこなおう ままろうよ ところ)
 受付時間 9:00～16:00
 土曜、日曜日、祝日、年末年始を除く

▷ 内閣府「いのちを支える(自殺対策)プロジェクト」キャンペーンソング

曲名：あかり うた：グループ名/ワカバ **♪聴いてみて**
 「命を絶とうとする人を1人でも多く救いたい」「生きる人へのメッセージにしよう」と願いこの曲を制作。

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

『増改築相談員がいるお店』
お電話は担当 前田まで ◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム(株) アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 **0173-33-4713**

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
 広報は市内全域に配布され広く読まれています。
 広告掲載で五所川原市を応援していただませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
 申込先 総務課広報係 内線2117

◎ 広報有料広告