



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、10人前後(下記表参照)で推移しています。

自殺の原因は、うつ病などのこころの病気、仕事や家庭問題などさまざまです。

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
男	6	8	15	9	13
女	2	3	0	2	1
総数	8	11	15	11	14

出典：厚生労働省



■ あなたの周りに気になる人はいませんか？

①こんなサインに気づいて

- 表情が暗く、元気がない
- 食欲がない、酒量が増す
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻や欠勤することが増えた
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 大切にしていたものを捨てるなど、身の回りを整理をはじめている
- 死をほのめかす、投げやりな態度をとる など

②こんな言葉をかけてあげてください

- 元気がないけど無理してない？
- 最近、眠れてる？
- 何か力になれることはない？
- 悩みがあるなら、よかったら相談して
- 大丈夫？疲れているんじゃない？

③傾聴

「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう
話を素直に聴く。本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止める。

④つなぐ・見守る

悩みの解決に向け、相談窓口などにつながるようにサポートし、これまで通り話しかけたり、心身の負担に配慮したりするなど回復を支える。



ポイント

こんな言葉は避けましょう！

× 安易な激励

「頑張っていこうよ」
「元気出して」
「何とかなるよ」

× 批判・否定

「あなたにも原因があるのでは？」
「考えすぎだよ」
「つらいのはみんな同じだよ」

× 一般論の押し付け

「命を粗末にしてはダメだ」
「死ぬ気でやれば何でもできるよ」

1人で悩まず、相談してください

■ 相談先

***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 まろうよ こころ)
受付時間 9:00～16:00
土曜、日曜日、祝日、年末年始を除く

当市「こころの相談」(要予約)

日時 毎月第3木曜日 13:30～15:30
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(12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

◎ 広報有料広告

★求人 介護スタッフ(正職員) 1名

① 職員体制 介護福祉士10名、介護支援専門員2名
看護師2名、薬剤師1名の有資格者がいます。

② 通常業務 入居者18名に対して正職・パート含め13名で対応
夜間は2人体制(内1名は有資格者)

③ その他 当事業開始4年経過し、約7割の職員3年以上在籍

ヘルパーサービス憩いの杜
お問い合わせ ☎26-6195
五所川原市大字漆川字清水流2番3
※詳しい情報はホームページをご覧ください
のりたグループ 🔍 検索

ふれあいホームいこい ★
○寺田電気様
○ミニストップ様
○漆川内科医院様

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

五所川原市を応援します!!