

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ  
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
登別市総合福祉センター“しんた21”  
TEL 85-0100・FAX 85-0111  
E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## 9月10日～16日は自殺予防週間です!

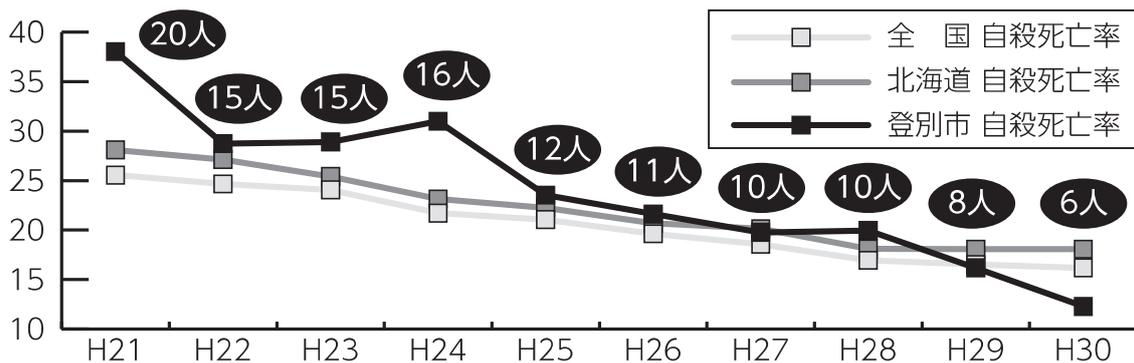
## 誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までの一週間を自殺予防週間とし、全国で自殺や心の健康に関する正しい知識の普及啓発事業が展開されています。

全国での自殺者数は減少傾向にあります。昨年は約2万人が自殺により尊い命を落としています。このことから自殺は決して他人事ではないことがわかります。

登別市においても、全国同様、自殺者数は減少傾向にあり、平成30年の自殺死亡率は12.28で、全国の16.18、北海道の18.07より下回っていますが、依然として6人の方が亡くなっており、憂慮すべき状況にあります。

### 自殺者数の推移(全国・北海道との比較) 平成21年～平成30年



※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺死者数

※グラフの●人は登別市の自殺による死者数

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## ゲートキーパー研修を開催しました

登別市は、平成31年3月に「登別市自殺対策行動計画」を策定し、この計画に基づき「ゲートキーパー研修」を開催しています。ゲートキーパーとは、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、「命の門番」とも言われています。

7月16日(火)には、しんた21で、地域の身近な相談先である市内の民生委員児童委員を対象にゲートキーパー研修を開催し、43人が参加しました。

研修では、実際に自殺を図ろうとしていた人に声かけをして保護に至った体験談をはじめ、住民から相談を受けた場合の対応の仕方や相手に寄り添った話の聞き方など、演習を交えながらゲートキーパーとしての役割について学んでいただきました。参加者からは「実際に問題を抱えている人から相談を受けることがあるので、今後の活動に生かせそうな内容をわかりやすく教えてもらえて良かった」という感想が寄せられました。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかかわからない」などの状況に陥ることがあります。このため、市では、多くの市民の皆さんにゲートキーパーになっていただき、悩みを抱えた人に支援の手が届くよう、ゲートキーパーの養成を推進していきます。

町内会などの地域の団体や職場、サークルなど少人数でもゲートキーパー研修を開催することができますので、希望する方は健康推進グループまでお問い合わせください。



▲7月16日(火)に開催したゲートキーパー研修

# 誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するには

市民の皆さん一人ひとりが、周りにいるかもしれない自殺を考えている人に「気づく・聴く・つなぐ」といった行動で連携・協働し、社会全体で自殺対策に取り組んでいくことが重要です。

## あなたの身近な人の命を自殺から守るためには



### 気づく



自殺を図った人の直前のこころの健康状態を見ると、多くはさまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態になっていることが明らかになっています。うつ病などの精神疾患は誰でもかかりうる病気ですが、早期に発見し、適切な治療を受けることが回復にとって重要です。変だなと思ったら、自分で気づくことはもちろん、周りの人が気づくことも大切です。

次のような症状があてはまれば、信頼できる人へ相談したり、医療機関を受診したりするなど、早めに対処しましょう。

#### ご自身のチェック項目

- 楽しめていたことが楽しくない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れて、元気がない
- なかなか寝付けぬ

#### 周りの人のチェック項目

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴える
- 回数や交流が減った
- 仕事の効率が下がり、失敗が増えた



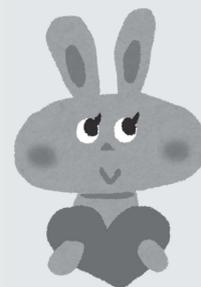
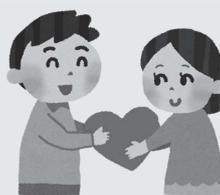
### 聴く(傾聴)



悩みを打ち明けることは、とても勇気が必要です。そして、「死にたい」と話す人は、「生きたい」という気持ちと葛藤しています。心の声を言葉にした人は、つらい気持ちを聴いてほしいのです。

#### 聴くときのポイント

- ☆ 話をさえぎらずに、じっと耳を傾けましょう。
- ☆ 相手の気持ちは否定せずに聴いてください。
- ☆ 「死にたい」と口にしたのは、こころの痛みや苦しさを、目の前のあなたに知ってほしいからです。
- ☆ こころの痛みや苦しみが伝わったら、共感できたこと、理解できたことを伝えてください。
- ☆ 「つらかったね」などの共感的な言葉や、「打ち明けてくれてありがとう」などの感謝の言葉を伝えてください。
- ☆ 「死ぬ気になれば何でもできる」と励ますのは逆効果です。



### つなぐ



相手の話を十分に受け止めた上で、抱えている問題に応じて、専門の相談窓口につなぐことが大切です。どの相談窓口に行ったらよいのか、相手と一緒に考えた上で提案し、相談者の気持ちをふまえて対応しましょう。

※相談窓口については、右側のページをご参照ください。

# 「こころの体温計」を試してみませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やスマートフォン、パソコンを利用して、ご自分やご家族、友人のストレス度・落ち込み度を気軽にチェックできるメンタルヘルスチェックシステムです。

チェック結果とあわせて、相談窓口の連絡先も表示されますので、ぜひ、こころの健康にお役立てください。

**【利用方法】** 携帯電話やスマートフォン、パソコンからアクセスできます。

▶ <https://fishbowlindex.jp/noboribets/>

▶ 携帯電話・スマートフォンからはこちら 

▶ 「こころの体温計 登別市」で検索



## こころの体温計

### 本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】** 自分の病気などのストレス

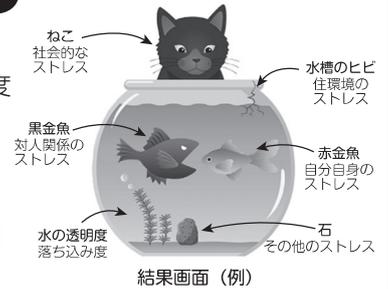


※レベルが上がるごとにケガをしていきます

**【水の透明度】** 落ち込み度



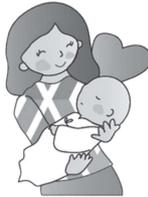
※レベルが上がるごとに水が濁っていきます



結果画面（例）

### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの産後の不安な心の健康状態を簡単にチェックすることができます。



### 家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。



## こころの問題を相談できる窓口（相談窓口は、原則、土・日曜日、祝日及び年末年始はお休みです）

### ◆こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

☎0570-064-556（平日9時～21時 土・日曜日、祝日10時～16時）

### ◆北海道いのちの電話

☎011-231-4343（24時間対応）

### ◆こころの健康相談（北海道室蘭保健所健康推進課）

☎0143-24-9846（平日9時～17時）

### ◆自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）

☎0120-783-556 <https://www.inochinodenwa.org>

（毎月10日8時～翌11日8時に上記フリーダイヤル（無料）の電話相談を受け付けています。）



## 登別市民対象の相談窓口（対応時間は平日9時から17時30分までです）

- ◆心とからだの健康相談・育児に関する相談（健康推進グループ） … ☎85-0100 ☒shinta21@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆高齢者に関する相談（高齢・介護グループ） … ☎85-5720 ☒kaigo@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆障がい者に関する相談（障がい福祉グループ） … ☎85-3732 ☒welfare2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆非行・いじめ・不登校に関する相談（学校教育グループ） … ☎88-1162 ☒school@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆ひとり親家庭に関する相談（こども家庭グループ） … ☎84-1223 ☒child2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆児童虐待に関する相談（こども家庭グループこども相談室） … ☎85-6677 ☒child2@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆消費生活に関する相談（消費生活センター） … ☎85-3491 ☒shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活にお困りの方の相談（社会福祉グループ） … ☎85-1911 ☒seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活保護に関する相談（社会福祉グループ） … ☎85-2008 ☒seikatsusien@city.noboribetsu.lg.jp
- ◆生活・福祉の心配ごとや生活資金等の貸付けの相談（登別市社会福祉協議会） … ☎83-7379 ☒info@kizuna-shakyo.jp

# 生活習慣と心の健康

心の不調には、人間関係によるストレスなど、さまざまな要因がありますが、生活リズムや食習慣など生活習慣の乱れも、集中力の低下や無気力、良質の睡眠の妨げの原因となり、心の健康に大きく影響します。ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。心に負担のかかる生活習慣を続けていないかを振り返ってみましょう。

## 朝の日光を浴びましょう

朝の日光には、体内時計をリセットする働きがあります。



## 睡眠のリズムを守りましょう

毎日決まった時間に寝起きすることで、日中の活動がしやすくなります。また、日中の長すぎる昼寝は夜の寝付きを悪くしますので、30分以内にしましょう。

## 夜遅い時間のテレビやパソコン、スマートフォンの使用はやめましょう

脳の活動が活発になったままとなり、眠りを妨げます。



## 朝食からの食事のサイクルを整えましょう

朝食をとると、1日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。食欲が出ない場合は、果物、ヨーグルト、シリアル、自分の好きなものなど、食べやすいものから取り入れましょう。また、夜遅くの食事や、アルコールのとり過ぎは、翌朝お腹が空かないことがあり、朝食の欠食につながります。夜間の食事のとり方には注意しましょう。

## アルコールやカフェインのとり過ぎに注意しましょう

アルコールやカフェインのとり過ぎは、夜中に目が覚めたり、睡眠が浅くなったりする可能性があります。眠るための飲酒の習慣は、アルコール量が増えていく傾向にありますのでやめましょう。カフェインが多く含まれている、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなどの摂取は、寝る3~4時間前から控えましょう。



## 自分の趣味を楽しむ時間やリラックスの時間を持ちましょう

適度なリフレッシュで、気分を切り替えましょう。



## 適度に体を動かしましょう

適度な運動や散歩は、ストレス解消や寝付きを良くする効果があります。ただし、夜間の激しい運動は寝付きを悪くしてしまうので、運動の内容と時間に注意しましょう。

## 睡眠の悩みが続くときは専門家に相談しましょう。

寝付けない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて日中の生活に影響がある場合は、早めに医療機関等の専門家に相談することが重要です。

