

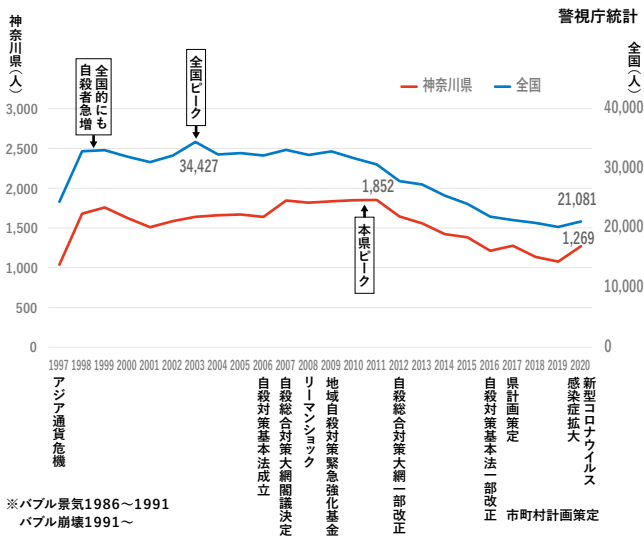
こころの安全・安心

つながり・支え合い・助け合い

日本の年間自殺者数は、平成10年から3万人を超える水準で推移していましたが、平成24年には15年ぶりに2万人を下回り、以降減少が続いていました。ところが、令和2年のコロナ禍において、11年ぶりに増加しました。

☎ 保健福祉課保健予防係 ☎ (288)3861

自殺者数の推移(1997~2020/全国・神奈川県)



3月は自殺対策強化月間です

3月は、就職や転職、転勤、転居、入学など、生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者が増加する傾向があることから「自殺対策強化月間」と定めています。

村でも、関係機関と連携・協力のもと、各種啓発事業を実施するなど安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

また、令和元年には「清川村自殺対策基本計画」を策定し、相談事業や普及啓発に積極的に取り組み、悩みを抱えた方やその周囲の方が支援を求めやすい環境づくりを目指しています。

村の取り組み

村では、年に2回、神奈川県と協力して夜間パトロールを実施しているほか、月に2回、役場職員が村内をパトロールし、地域の見守りに取り組んでいます。

また、新採用職員や村民などに対するゲートキーパー養成研修をはじめとする人材育成や、各種相談会を随時開催し、身近な相談体制の充実を図っています。

1月19日(水)には、村立緑中学校の生徒を対象に、「いのちの授業」と題して講演会を行うなど、自分を大切にするための教育にも取り組んでいます。



見守りパトロール



いのちの授業

悩みに気づき、支える。

みんながみんなの ゲートキーパー

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」とも呼ばれます。

ゲートキーパーに、高度な専門性や難しい資格などは必要ありません。普段接している人が、何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけるところから始めてみてください。



気づき

このようなときは、「うつ」のサインかもしれません。

- 口数が少なくなった
- 身なりを気にしなくなった
- なんだかいつもと違う…

声かけ

声をかけることで、孤立させないことが大切です。

- 元気がないみたいだけれど、どうしたの？
- 疲れていませんか？

傾聴

「傾聴」は、相手の言いたいことや悩みにじっくり耳を傾けることです。質問や勝手な解釈で話をさえぎらず、相手が話しやすい雰囲気をつくりましょう。

つなぎ

専門機関などに相談することが適切だと判断したら、相手の理解を得て、丁寧につなぎましょう。お互いに、一人で抱えないことが大切です。

見守り

相談期間や専門機関につないだあとも、必要があれば相談にのるなど支援を継続し、温かく寄り添いながら見守りましょう。

普及

正しい知識を広め、身近に支えてくれる方が増えることで、孤立を防ぎ、多くの命を救うことができます。

面談での相談は…

- メンタルヘルス相談 5月13日(金)
- こころの相談室 6月2日(木)
- 健康相談
- 高齢者の総合相談
- 介護に関する相談
- 障がい者相談

随時受付
※詳しくはお問い合わせください。

以降の予定については、健康カレンダーをご覧ください。

電話での相談は…

- 清川村健康相談24
☎0120-288132
(年中無休、24時間受付)
- こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
- よりそいホットライン
☎0120-279-338
(24時間受付)