



静岡市
自殺対策情報センター

〒422-8006
静岡市駿河区曲金 3-1-30
こころの健康センター内

Tel/Fax : 054-285-8339

<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro>

No. 4

H23.10.26 配信

「しずここニュースレター」は…

自殺対策担当者、関係者の方々に配信しています
皆様からの情報やご意見をお待ちしております

NEWS

うつ・自殺対策普及啓発ポスターを作成しました

静岡市こころの健康センターではうつ・自殺対策事業の一環としてポスターを作成し、こころの悩みに対するサポートの普及啓発活動を行っています。

今年度は昨年に引き続き、漫画家の内田かずひろ氏にデザインを依頼し、温かく、優しい気持ちになれるような作品に仕上げてくださいました。

ポスターは市内の公共施設や、医療機関、電車やバスなどの交通機関に配布し、掲示していただいております。



普及啓発ポスター
イラスト…内田かずひろ

自殺対策ホームページがあります

自殺対策ホームページ「しずこネット」では自殺対策に関連する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントの最新情報を発信しています。その他、静岡市の自殺対策、メンタルヘルスの基礎知識、パンフレットの紹介等、自殺対策に関連する情報を掲載しています。

しずこネット



検索

携帯サイト



<http://www.shizu-coco.net/m/>

相談会紹介

精神保健相談

しずここニュースレターでは市内にある相談会の様子を紹介していきます。今回は保健所内にある精神保健福祉課が行っている精神保健相談です。メンタルに関する悩みを抱えた地域の人を対象とし、その人に治療の必要性があるか、もしくは現在通っている医療機関の治療についての不安や心配などについて相談することができます。



「自分は病気なのかな？」
「精神科での治療ってどんな感じなのかな？」

精神科に対し、敷居を高く感じてしまい、抵抗感を抱く方は少なくありません。また、治療に対して不安、心配を感じる方もいます。こちらの相談会は病院や医療機関ではないため、相談者が利用しやすいという特徴があります。また、病気や医療の相談に限らず、対人関係や職場環境についてなど様々な相談を受けており、内容の幅が広いのも特徴です。



相談室の様子

相談会は月に3回実施しており、葵・駿河・清水の各区において1回ずつの開催です。一度の相談時間の目安は30分~45分程度です。相談にはご本人が直接来所されるケースだけでなく、ご家族などの身近な人が来所されるケースも見受けられます。

相談には精神科医1名と精神保健福祉相談員1名の2名で対応し、現状に対してアドバイスをしたり、必要に応じて医療機関や別の相談窓口を紹介するなどしております。年齢、性別問わず、幅広い方が利用されており、メンタルに関する悩みをお持ちの方は是非こちらの相談会をご利用ください。(相談は無料で実施しています。)



葵区：保健所(城東保健福祉エリア内)

- 相談会の実施場所
- 葵 区：保健所(城東保健福祉エリア内)
- 駿河区：大里保健福祉センター
- 清水区：保健所清水支所(清水区役所2F)
- * 予約制ですので事前にお申込みください
- 葵・駿河(精神保健福祉課)TEL249-3174
- 清水(保健所清水支所)TEL354-2168
- 精神保健福祉課では、精神保健相談以外にもアルコール問題、薬物問題の相談会も実施しております。

自殺予防週間

国では9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定しています。

自殺予防週間は、当該期間中における集中的な啓発事業等の実施を通じて、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等についての理解の促進を図ることを目的とするものです。静岡市でも自殺予防週間に様々な取り組みを行いました。



街頭キャンペーン

自殺予防週間を前に、9月9日の朝、通勤・通学時間帯においてJR静岡駅とJR清水駅の2駅で自殺予防の街頭キャンペーンを行いました。



JR清水駅でのキャンペーンの様子

自殺予防への理解を深めるため、たすきをかけた市職員および関係機関協力者が自殺予防への理解を呼びかけながら、相談窓口についてのチラシ、クリアファイル、絆創膏などをまとめた普及啓発物を2駅で計6000部配布しました。



配布した普及啓発グッズとチラシ

第4回 こころの健康講座

グランシップにて第4回静岡市こころの健康講座を実施しました。



講師:アルフォンス・デーケン氏

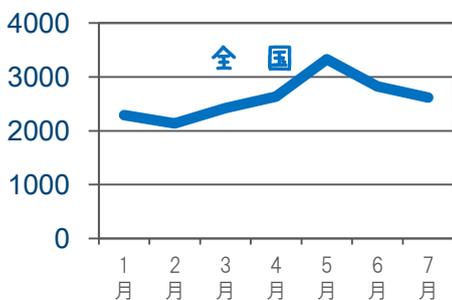
講師として上智大学名誉教授であるアルフォンス・デーケン先生をお呼びし、「響き合うこころ～悩める人々に寄り添って～」と題して講演をしていただきました。アルフォンス・デーケン先生は講演で、人生の中で一番の試練は「愛する人の死に立ち向かうこと」、「自分自身の死に直面すること」であり、そこから目を背けるのではなく、向き合い、学ぼうとする姿勢が必要であると話されていました。またユーモアは人生の潤滑油であり、人と人とを温かい関係で結ぶものであると指摘。苦しみによって失われたユーモアを再発見することが、試練を乗り越え前向きに生きる上で大切であると話されました。時折、笑いを交えながらの講話であり、会場は終始温かい雰囲気になっていました。講演後の質疑応答も活発に行われていました。



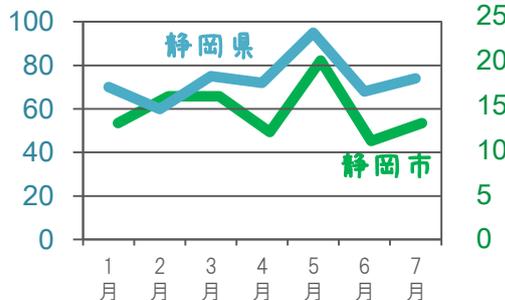
講演後、質疑応答の様子

H23における自殺の統計資料

■H23における全国の自殺者数の月別推移



■静岡県、静岡市の自殺者数の月別推移



H23年における自殺者数は昨年よりも少ない人数で推移していましたが、5月を頂点とするような形で上昇しています。6月には元の水準に戻りましたが静岡県、静岡市ではその後また上昇に転じています。

*内閣府 経済社会総合研究所発行「平成23地域における自殺の基礎資料」より

*自殺者数は「自殺日・住居地」における計上

<http://www.esri.go.jp/jp/archive/jisatsu/jisatsu.html>

NEWS

はれはれフェア
実施します
講演タイトル
～命を支えるということ～
“がんばらない”
けど
“あきらめない”
講師
鎌田 實 氏(医師)

日時:2011年12月17日
場所:市民文化会館中ホール
申込:静岡市コールセンターへ
【TEL054-200-4894】
11月1日号の静岡気分にも情報が掲載されます!!