

しずこ
ニュース
レター



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.7 H24.11.01 配信

お知らせ

うつ病家族教室を開催します。



うつ病の私や家族を支えてくれたことばの作品集“ことばの贈りもの”をとおして、うつ病の方への言葉掛けを考えてみませんか？

- 日時:2012年12月6日(木) 13:30~16:00
- 場所:ツインメッセ静岡 中央棟4階 401~403 会議室
- 対象:家族のうつ病が長期化(概ね6ヶ月以上)して悩んでいる方 50名
- 申込:11月1日(木)~11月30日(金) 先着順・無料

静岡市こころの健康センターまで 054-285-0434

「しずこニュースレター」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



相談機関紹介 静岡いのちの電話

静岡いのちの電話

毎日 15:00~21:00
054-272-4343

毎月10日 8:00~翌朝8:00
0120-738-556

■静岡いのちの電話

1999年に週3日体制で開設し、現在は100名弱の相談員で毎日6時間の相談と、毎月10日に全国統一のフリーダイヤルにて24時間の相談を受けています。2015年までには相談員を100名以上に増やし、現在月に1回の24時間相談を週1回に増やすことを目指しています。

■相談実績

開設時から相談件数は年々増えており、自殺志向のある相談も増えていきます。2011年実績では総相談件数は9337件、そのうちの1191件が自殺志向のあるもので、その比率は12.8%となっています。年代別でみると30歳代40歳代の相談が多くみられます。

月に1回実施している全国統一フリーダイヤルでの24時間相談時にかかってくる電話には、特に自殺念慮がある人が多くみられるようですが、かかってくる電話のうち実際に回線がつながり相談に結びついたのは2.6%であり、残りの97.4%の電話がつながらず相談に結びつけることができませんでした。

■相談員の苦悩と希望

「死にます。」と言い残して電話を切られることも少なくないといいます。そのような言葉を受け止めながら、相談員の方は電話がつながっている間何ができるかを考えながら相談を受けています。なぜ生きなくてはならないのか？それに答えるには相談員自身が自分の生と向き合わなければなりません。相談内容を相談員が引きずってしまわないように、研修内容も整えていますが、なによりも相談者の「気持ちが楽になった」「話を聴いてくれてよかった」という言葉が励みになり、その言葉に育てられていくということです。

■話を「聴く」ということ

「励ましや慰めの言葉をかけるよりも、語られる言葉にただじっくり耳を傾けることで相談者のパンパンに張りつめてしまったところが緩んでいく。そして相談者が悩みを整理しながら話すことで、自分を見つめ直すきっかけとなる。」この言葉の意味するところは、答えを出すのは相談員ではなく相談者本人であり、その力を発揮させるためにそばに寄り添うのが相談員の役割のひとつであるということではないでしょうか。

電話相談員を募集します！！

2013年度の電話相談員養成講座の受講生を募集します。

- *応募資格：23歳~65歳（2013年3月31日現在）まで
- の方で、「いのちの電話」の趣旨に賛同し、電話相談を始めとするさまざまな活動に参加していただける方
- *募集人数：約30名
- *募集期間：2012年12月3日（月）
~2013年2月8日（金）
- *研修期間：基礎研修1年間（2013年4月~）
インターン研修6ヶ月（2014年4月~）
- *その他詳細は静岡いのちの電話事務局まで

054-272-4344

NEWS

国では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。静岡市では9月を自殺予防月間として様々な取り組みをしました。



JR静岡駅での街頭キャンペーンの様子

静岡市自殺予防月間

9月10日、朝の通勤・通学時間帯に合わせて、自殺予防の街頭キャンペーンをJR静岡駅にて行いました。「身近な人のこころを支えることの大切さ」や「精神疾患の正しい知識」などを広く周知するために、関係機関及び市職員の協力のもと、普及啓発グッズ4,000部を配布しました。また、公共交通機関(バス・電車・駅)へのポスター提出、図書館特設コーナーにおける啓発も行いました。

第2回 こころの健康講座

9月18日、グランシップにて平成24年度第2回こころの健康講座を開催しました。講師に仙台のちの電話理事長の出村和子氏を迎え「聴くことの大切さ～東日本大震災での支援活動を通して伝えたいこと～」というテーマで講演をしていただきました。

震災で亡くなった方々のご冥福を祈られながら、その当時の対応のことや、電話相談の使命等を、時折ロールプレイを挟みながら話されました。中でも、「たとえ上手な聞き方や話し方でも『愛がなければ、無に等しい』』という言葉が多くの方の胸に残ったようです。



講師の出村和子先生

静岡市の自殺統計

平成24年1月～9月までの自殺者数の累計では、静岡市・静岡県・全国ともに、平成23年同時期の自殺者数よりも減少傾向にあります。しかし、一人でも多くの命を救うために、この先も継続的な自殺対策が必要です。

	単位(人)		
	H24年1～9月	H23年1～9月	増減(H24-H23)
静岡市	101	141	△40
静岡県	609	732	△123
全国	21,155	23,896	△2,741

*内閣府発行「地域における自殺の基礎資料」より
 *H23のデータは確定値、H24のデータは暫定値
 *全国・静岡県は「発見日・発見地」静岡市は「自殺日・住所地」によるデータ

相談窓口

大切な方を自死で失くされた方へ
りんどう相談室のご案内

(来所相談)

- 相談日 毎週水曜日(午前中)
- 問合せ 054-285-0434
(静岡市こころの健康センター)
- 予約制のため事前にご連絡ください
- 予約電話は随時受け付けています



うつ病が疑われるようなサインや、身近な人の気になる症状が見られたら…

てるてる・ハート

(うつ病専門電話相談)

☎054-285-0316
 月・水・金 午後1時から4時
 (年末年始・祝日は除く)

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。

