



静岡市

自殺対策推進センター

〒420-0846

静岡市葵区城東町24-1

静岡市保健所 精神保健福祉課内

TEL&FAX:054-209-7260

No.26

R4.2

配信

▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に対し、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。

静岡市自殺対策ホームページ

「しずここネット」をご活用ください。



静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」では、自殺対策に関連する静岡市内の各種相談窓口や相談会などの情報、その他メンタルヘルスの基礎知識、自殺統計など自殺対策に関連する様々な情報を提供しています。

今回は、ホームページ内にある「ミニ動画講座」についてご紹介します！

ミニ動画講座とは？

静岡市こころの健康センターで行われているプログラムの内容をもとに、メンタルヘルスに関する内容について分かりやすく説明した動画コンテンツです。

スマホやパソコンで視聴できるので、いつでもどこでも気軽にメンタルヘルスについて学ぶことができます！

▼視聴方法



「しずここネット」でインターネット検索

⇒トップ画面 をクリック

メンタルヘルスの基礎知識
ミニ動画講座

★コンテンツ★

- ・うつ病
- ・認知行動療法
- ・マインドフルネス
- ・睡眠
- ・社会資源

長引くコロナ禍のなか、「ミニ動画講座」をぜひご活用し、日々の生活を少しでも穏やかにする手助けとなれば幸いです。ぜひ、ご覧ください。

♥ 3月は自殺対策強化月間です

わが国では、自殺対策基本法により、月別自殺者数の比較的多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

これに合わせ静岡市では、「生きる！を支える」をスローガンに、様々な自殺対策関連事業を推進しています。市民ひとりひとりが自身の心の健康を維持することの大切さや、身近な人とのつながり、支え合いに改めて関心を寄せていただける機会になることを望んでいます。

🌸自殺対策強化月間の取組み紹介🌸

・自殺予防・心の健康に関する図書の特集展示

場所：静岡市立各図書館

△図書館により展示期間が異なります。

詳しくは図書館ウェブサイトをご覧ください。

・「生きる！を支える」取組みの展示

各区役所1階フロアにて展示を行います。

展示期間：令和4年3月25日（金）まで

< 関係課・団体からのメッセージ >

静岡市
社会福祉
協議会

暮らし・しごと相談支援センターでは、「暮らし」や「しごと」でお困りの方、不安や心配のある方の相談を受け、「生活の立て直し」のお手伝いをします。

眠れない、イライラする、やる気が出ないなどの心の不調なサインが見られる場合は、ひとりで抱え込まずご相談ください。

男女共同
参画課

静岡市ひきこもり地域支援センター「DanDanしずおか」では、ひきこもりに悩んでいる人やその家族などからの相談に応じます。

DanDan
しずおか

各
保健福祉
センター

妊娠中の生活、子どもの発育・発達、子育ての相談、栄養に関する相談、健康の保持・増進、介護予防の相談は、保健福祉センターまでお気軽にご相談ください。

SOSの出し方授業 in 静岡

子どもが自殺に追い込まれることのないようにするため、自分を大切に、他人を大切にする気持ちを育むとともに、つらい時は周囲の大人にSOSを出すことができるよう、静岡商業高校で「SOSの出し方授業」を行いました。

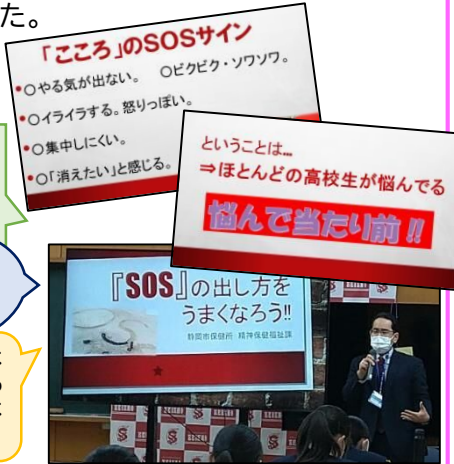
悩みがあるときは、ひとりで抱え込まずに、信頼できる身近な大人にSOSを出して相談することの大切さを伝えました。

生徒の声

悩んだら信頼できる大人に相談しようと思った。

SOSの出し方が分かった。

自分をSOSを出せるように、また、周りにもSOSを出してもらえような人になりたい。



Life(いのち)を守る総合相談会

長引くコロナ禍の影響で今まで以上に不安やストレスが高まるなど、メンタルヘルスの悪化が懸念されます。そこで、様々な問題を抱え悩まれている方を支えるため、多職種が一堂に会しワンストップで対応する総合相談会を開催しています。関心のある方は下記までお問い合わせください。

対象：生活に困窮している方（またはその支援者）

身体科医師、精神科医師、弁護士、社会保険労務士

ファシリテーター

令和4年度も行います！

相談会の様子

コーディネーター

相談者

【問合せ先】

精神保健福祉課・こころの健康センター
054-249-3179（平日8:30～17:15）



静岡市の自殺の状況 令和3年1～12月（暫定値）

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

令和3年の静岡市の自殺者数（暫定値）は、前年の91人（暫定値）より3人少ない88人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は12.7（暫定値）でした。男女別内訳は、男性が53人（60.2%）、女性は35人（39.8%）となりました。

長引くコロナ禍の影響で自殺者数の増加が懸念されていましたが、静岡市・静岡県・全国において、前年より減少しました。しかし、今後発表される確定値は暫定値から増加する傾向があるため、令和3年は令和2年と同水準となる可能性があります。

また、コロナ禍により自殺の要因となり得る雇用や生活等の問題の悪化など、生活環境への影響が続いている可能性もあることから、依然、深刻な状況であることには変わりありません。社会全体の自殺リスクを下げるためにも、更なる自殺対策の取組みを推進していく必要があります。

