



静岡市
自殺対策情報センター

〒422-8006

静岡県静岡市駿河区曲金 3-1-30
こころの健康センター内

Tel : 054-285-8339

Fax : 054-285-8339

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

No.2

H23.03.01 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

■3月は自殺対策強化月間
自殺対策ホームページが開設します



例年、月別自殺者数の最も多い3月を、国は自殺対策強化月間と定めています。静岡市でも3月の自殺対策強化月間に様々な取り組みを行います。今回はそれらの事業についてご紹介いたします。本誌、裏面でも自殺対策強化月間事業の紹介をしています。

自殺対策強化月間事業のひとつとして、3月1日に静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」が開設します。このホームページでは市内の相談窓口や医療機関の紹介のほか、自殺の現状や統計、メンタルヘルスの基礎知識などを掲載しています。

自身が悩み事を抱えている方、周囲の大切な人を心配されている方、支援者の方…多くの方々に利用していただけるよう、随時新しい情報を発信していきます。ホームページの名称に使われております「しずここ」の意味についてはホームページ内の「しずこことは」をご覧ください。

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

しずここ
モバイル



携帯電話サイト

QRコードを
読み取れます



■自殺の現状

内閣府より、「地域における自殺の基礎資料」(平成22年年次暫定値)が発表されました。

平成22年における静岡市の自殺率(※)は、静岡県・全国と比較すると低い水準にありますが、平成21年に比べて増加しています。年間161人という人数は、静岡市内において2~3日に1人の方が自ら命を絶っている状況です。同年の静岡市における交通事故死者数は20人(「静岡県警察本部平成22年中の交通事故統計」より)であり、自殺者は交通事故死者数の約8倍の人数です。

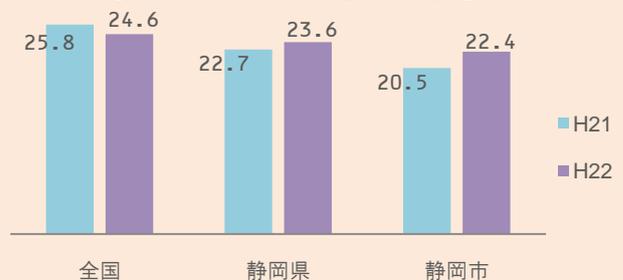
平成22年全国における自殺の原因・動機別自殺者数をみると健康問題が一番多く、経済・生活問題、家庭問題と続きます。ただし、自殺に至ってしまう原因・動機は1つではなく、様々な要因が複合的に重なっていると考えられ、社会的な取り組みが必要です。

※自殺率とは自殺者数を当該地方公共団体の人口で除し、これを10万人当たりの数値に換算したものです。

【平成22年の全国、静岡県、静岡市における自殺者数と自殺率】

	H21		H22	
	自殺者数	自殺率	自殺者数	自殺率
全国	32740	25.8	31282	24.6
静岡県	857	22.7	890	23.6
静岡市	147	20.5	161	22.4

【平成21年と平成22年の自殺率の比較】



【平成22年の全国における原因・動機別自殺者数】

原因・動機別	家庭問題	健康問題	経済生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
全国	4051	13997	6111	2265	1063	324	1465	7957

*内閣府発行「地域における自殺の基礎資料」(平成22年年次暫定値)より
*自殺者数は「自殺日・居住地」における計上
*原因・動機は1人につき複数計上可能としている
*数値は警察庁によるもの(平成23年1月25日暫定値)

3月の自殺対策強化月間事業(一部紹介)

■ ころころ♡元気♡講演会

“ころころの健康センター 精神科医佐野光正”による「うつ病・家族の気づきと支え」をテーマにした講演と、“おばあちゃん劇団ほのお”が、うつ病と自殺をテーマに創作劇を演じます。

- * 申込み: 静岡市コールセンター Tel: 200-4894 (先着 300人) * 参加は無料
- * 日時: 平成23年3月8日(火) 13:00~15:00
- * 場所: 静岡市女性会館(アイセル 21) 1階ホール
会場は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください
- * 問合せ: 静岡市健康づくり推進課 Tel: 221-1571 (こちらでは申込みできません)

■ 第8回 ころころの健康講座「今を生きる」

“ころころの健康センター 臨床心理士根本英行”による講演会が実施されます。テーマは「ストレス」。ストレス社会といわれる現代において、ストレスとどのようにつき合うべきか、ストレスは心身にとって悪いことなのか、講座の中で一緒に考えます。

- * 申込み: 西部生涯学習センター Tel: 255-3960 (先着 80人) * 参加は無料
- * 日時: 平成23年3月8日(火) 13:30~15:30
- * 場所: 西部生涯学習センター

■ 各種相談会の実施

相談の内容に応じた相談会を実施します。

内容	とき	ところ	問合せ	
職場におけるメンタルヘルス相談	23日(水)18:00~21:00	来・て・こ	商業労政課 ☎354-2430 ※予約制	
労働・就職相談	9日(水)13:00~16:00	静岡市産学交流センター	商業労政課 ☎354-2430 ※予約制	
	16日(水)18:00~21:00	清水テルサ		
	23日(水)18:00~21:00	来・て・こ		
精神保健相談 (精神科医による相談)	1日(火)13:30~15:30	保健所	精神保健福祉課 ☎249-3174 ※予約制	
	15日(火)14:30~16:30	大里保健福祉センター		
	23日(水)13:30~15:30	保健所清水支所		☎354-2168 ※予約制
多重債務とところの健康相談	4日(金)14:00~15:00	静岡県司法書士会館	☎289-3700 ※予約制	
	18日(金)14:00~15:00			
	9日(水)13:30~16:30	清水テルサ		精神保健福祉課 ☎249-3179 ※当日、直接会場へどうぞ
	23日(水)13:30~16:30			
酒害相談	25日(金)13:30~15:30	保健所	精神保健福祉課 ☎249-3174 ※予約制	

■ 静岡駅地下マルチビジョンでの事業紹介の放映

静岡駅地下道にあるマルチビジョンを使い、ころころの健康センターで実施している2つの事業を紹介します。

- ① てるてる・ハート (うつ病の方のための電話相談)
- ② りんどう相談室 (自死遺族の方のための面接相談)

レポート

■ 「はればれフェア2010 ～生きる！を支える～」

平成22年11月13日(土)静岡市民文化会館においてはればれフェアが行われました。静岡市ころころの健康センターでは、2005年から市民の皆さまを対象に、ころころの健康について考える機会として著名人を講師として招き講演等を実施しており、今年度で6回目となりました。

平成10年以降、毎年3万人を超える人が自殺で亡くなっているという我が国の実情を踏まえ、今年度静岡市は「生きる！を支える」というスローガンを掲げて自殺対策事業に取り組んでいます。

今回のはればれフェアのテーマも、このスローガンを基に設定しました。

講師としてお招きした、落語家の林家花丸氏には、「落語を交えつつ「健康に効く笑い」について、また、作家の椎名誠氏には「生きる・生きていくということ」についてお話していただきました。講師のお二人とも、講話の中にユーモアを散りばめられ、会場はとても温かい雰囲気になりました。

当日は700人程度の市民の方にご参加いただきました。参加された皆さまからは「楽しい時間を過ごせた」「興味深い話を聞いた」「生きることについて考える機会になった」という声を多数頂きました。来年度も実施予定です。



■ アイセル 21 ■

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18



■ 西部生涯学習センター ■

〒420-0068 静岡市葵区田町 3



■ てるてる・ハート ■ りんどう相談室
各種パンフレットに関してのお問合せは静岡市ころころの健康センターまで
TEL: 285-0434



■ 静岡駅地下マルチビジョン



■ 林家花丸氏 (落語家)



■ 椎名誠氏 (作家)



■ パンフレット表紙

■ チラシ・ポスター