


しずここ ニュース レター



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.22 R 2.3 配信

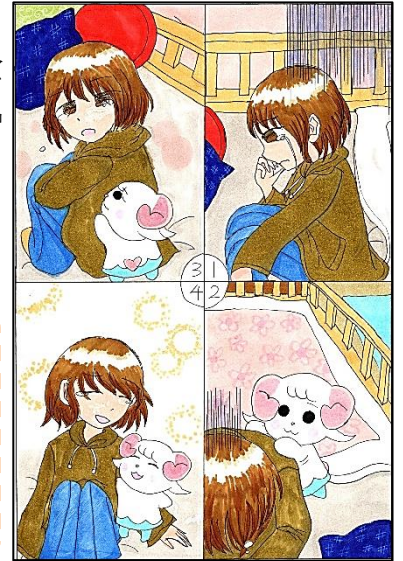
いきるんのマンガコンテスト入賞作品が決定しました

身近な人との支え合いやいのちの大切さを考える機会をつくり、作品に込められたテーマを広く市民に発信することを目的として「生きる！を支える」みんなの隊長いきるんを主役にしたマンガ作品を募集しました。今年度は【小学生の部】【中学生の部】【一般（高校生以上）の部】の3部門に分け、さらに賞金も増額しました。

市職員による一次選考、市民投票と審査員による二次選考を経て、入賞作品 12 点が決定しました！

▶ 小学生の部 最優秀賞
はんだ はるか
半田 晴花さんの作品

入賞作品は、静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」に掲載されていますので、ぜひご覧ください！



心の悩みなどに関する静岡市内の各種相談窓口、相談会、イベント等の情報、その他自殺対策に関する様々な情報を提供しています。

しずここネット

▽「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、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。

♡相談機関紹介

ひきこもり地域支援センター「DanDan しずおか」



ひきこもりでお悩みの方、ご相談ください。



**面接相談
電話相談**

居場所提供

まずは、お電話ください。

054-260-7755

訪問支援

家族教室

**講座
講演会**

連携

相談は予約制です。臨床心理士などの「ひきこもり支援コーディネーター」が相談をお受けし、状態や状況に応じて、支援のコーディネートを進めています。また、面接相談を中心に、相談者（本人や家族など）にふさわしい支援や関わり方を一緒に考えていくために、現在の様子や状況、経過などをおうかがいしていきます。（原則1時間以内）なお、遠方で面談が難しいなどの事情によっては、電話相談も可能です。

ご本人が自宅・自室以外の場所で、安心して過ごし、他者とのふれあいを体験することができるよう支援します。会場は、DanDanしずおかの活動室がメインです。

面接相談などを通じて、本人の状態やその周囲の状況、本人の承諾などを確認した上で、自宅への訪問支援を行います。また、必要に応じて、関係機関や相談窓口などへの同行支援を行います。

ひきこもりの現状を多くの市民に知っていただけるよう、講座や講演会を開催します。

地域の関係機関と連携を図りながら、相談者とともに、「だんだん」と社会参加に向けての糸口を探ります。

ひきこもりの悩みを抱えるご家族を対象とした家族教室を開催します。ひきこもりについての理解を深めたり、支援に必要な基礎知識を学んだり、グループワークや家族同士の交流などを行います。

詳しくはこちらへ↓



いつ相談できるの？（開設日時）
火～土曜日
9:00～17:00
（国民の祝日、年末年始を除く）

※開設日時は、南部図書館の開放日時と異なりますので、ご注意ください。なお、南部図書館の休館日と重なったときは、原則として電話での相談対応となります。

どこにあるの？（開設場所）
市立南部図書館 2階
※図書館の駐車場は、土日など混み合う場合がありますので、公共交通機関等の利用にご協力ください。

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毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。これに合わせて、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実施しています。

市民一人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紹介 ❁

◆ 「自殺対策関連図書」の展示及び貸出

場所：中央図書館1階展示コーナー
日時：令和2年3月24日（火）まで

◆ 「生きる！を支える」取組の展示

各区役所1階フロアにて、「生きる！を支える」取組の展示を行っています。**いきるん**のマンガコンテスト入賞作品や、関係各課・団体からのメッセージ（葵区役所のみ）を紹介しています。

展示場所：各区役所1階フロア

展示期間：令和2年3月19日（木）まで



❁ 関係課・団体からのメッセージ（抜粋） ❁

健康づくり推進課

健康寿命の延伸を目指し、主に生活習慣病の予防を目的とした「健康診査」や本市の3大死因の1つである「がん」の早期発見、早期治療を目的とした「がん検診・その他の検診」を行っています。

無料で受診できる健診もありますので、ご自分の健康管理・健康づくりにお役立てください。

静岡県司法書士会

あなたのお悩み、司法書士に話してみませんか？

借金、家族の問題、ご近所トラブル、インターネット上での誹謗中傷 etc...

どこに相談したらよいかわからない。そんなときは、司法書士総合相談センターしずおか をご利用ください。

子ども家庭課

静岡市内には、各区に「子育て世代包括支援センター」があります。専門の相談員（保健師・助産師）が妊娠期から子育て期までの様々な悩み・質問・相談にお答えする総合相談窓口です。ひとりで悩まずに、ぜひ相談してみてください。

静岡いのちの電話

いのちの電話は自ら命を絶ちたい程の苦しみや心の危機に直面しながら、身近に相談できる人が見つからず孤独と不安に苦しむ人たち一人ひとりと電話を通して対話することにより、危機を克服し自ら生きる勇気を持っていただけるよう支援するボランティア組織です。1年365日 毎日12時～21時 電話相談を受け付けています。

静岡市の自殺の現状 平成31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」

平成31年の静岡市の自殺者数は、平成30年の104人(確定値)より10人多い114人(暫定値)、自殺死亡率(10万人あたりの自殺者数)は16.2(暫定値)でした。このうち、男性は82人(自殺死亡率23.9)、女性は32人(自殺死亡率8.9)となっており、男性が全体の7割を占めていました。

月別にみると、自殺者数は5月が最も多く15人、11月が最も少なく5人となっていました。

静岡市の自殺者数は、平成21年以降、平成23年まで増加していましたがその後は減少傾向にあり、平成30年には104人と最も少ない数となりました。しかし、平成31年は再び増加し、静岡県、全国を上回る自殺死亡率となりました。

