

元気に な～れ

377

いのち支える上ノ国プラン
～ 自殺対策計画を策定 ～

今月は

保健師 成田妃佐美です

上ノ国町では、この度、自殺対策計画を策定しました。事前のアンケートから、上ノ国町の現状が見えてきましたのでお知らせします。

事前アンケートは、2,000人の方に配布し846人の方から回答をいただくことが出来ました。42.3%と高い回収率で、みなさんのご協力のおかげで信頼の高いデータとなりました。ありがとうございます。



アンケートからの分析結果 ※一部抜粋です

- ① 町内における年間自殺者数は、平均約2人
- ② 自殺死亡率（10万人あたりの自殺者数）は北海道の平均よりも高い
- ③ 自殺者の3人に2人が無職者
- ④ 自殺者の約9割に同居人がいた
- ⑤ 住民の10人に1人が「本気で自殺したいと考えたことがある」
- ⑥ 住民の5割が「自殺は自分自身に関わる問題」と感じていない
- ⑦ 家庭や健康、経済的な問題でストレスを最も抱えているのは50歳代



9月10日～16日は自殺予防週間です！一人で悩まず相談を！

「誰も自殺に追い込まれることのない、生き心地の良い上ノ国町」を実現するために、みなさんと一緒に自殺対策を行っていきたいと思っています。

まずは、「自殺は、自分自身にも関わる身近な問題だ」と関心を持つから始めてみてください。

そして、ずっと元気がない、睡眠や食事が取れていない、仕事でミスが増えたなどのうつ状態の傾向がみられたときは、「元気がないみたいで心配してるんだけど何かあった？」と、声をかけてみてください。『あなたの事を心配している』という気持ちを伝えることが大切です。

必要に応じて医療機関を受診し治療をすることも問題を大きくしない選択肢の一つです。

また、みなさんは毎日何人の人と話をしていますか？5人ですか？10人ですか？

9月の自殺予防週間には、1日30人の人と話をしてみてください。

「おはよう！」、「元気？」といった短い言葉でもいいと思います。何気ない声かけで気持ちがホッとする人がいるかもしれません。

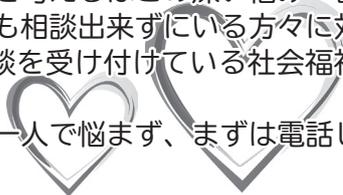
「1日30人と話しをしよう！」頑張ってみてください。私も頑張ってみます！



知っていますか？いのちの電話

いのちの電話は、自殺を考えるほどの深い悩み・苦しみ・辛さを抱え、誰にも相談出来ずにいる方々に対し、365日24時間、相談を受け付けている社会福祉法人です。

悩みを抱えている方は一人で悩まず、まずは電話してみましよう。



社会福祉法人 北海道いのちの電話

011-231-4343

0570-783-556

0120-783-556

いのちの電話
公式ホームページ



精神保健相談 ●日時：9月17日(火) 15時～16時 ●場所：江差保健所 相談室
(こころの健康相談) ●申し込み：前週木曜日 午前中まで ●お問い合わせ：江差保健所 ☎0139-52-1053

2019年9月号

