

いのち 守ろう大切な

秋田市の自殺率(人口10万人に対する自殺者数)は、平成18年をピークに減少傾向にあり、全国平均に近づいています。平成29年の自殺率は、秋田市が17.4、秋田県は24.4、全国が16.4でした。実数で見ると、秋田市の自殺者数は54人で、平成28年の62人からは8人減少していますが、いまだ多くのかたが自らのちを絶っている状況にあります。

家族、友人、仲間、私たちはお互い支え合いながら生きています。今回の特集では、かけがえのない大切ないのちを守るための取り組み、さまざまな相談窓口、そして、専門家の声を紹介します。

問い合わせ▶健康管理課☎(883)1180・FAX(883)1158

あなたも私も「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き寄り添いながら、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺対策では、この「ゲートキーパー」が大きな役割を果たします。

あなたの大切な人のかけがえのないいのちを守るために、いつもと様子が違うと感じる人がいたら、まずは声をかけてみることから始めてみましょう。

1 気づき 大切な人の、いつもと違う様子に気づく

▶「眠れていない」「口数が少なくなった」
▶「食欲がない」などの変化

2 声かけ

変化に気づいたら、
勇気を出して声をかける

どうしたの？
元気がない
みたいだけど、
何かあったの？



3 寄り添い 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

▶真剣に話を聞く ▶批判的な態度をとらない
▶つらい気持ちを共感し、受け止める
▶安易な励ましをしない

4 つなぐ 専門の相談先があることを伝える

▶自分だけで抱え込まずに専門家へ紹介しましょう

参考=誰でもゲートキーパー手帳(第二版:平成24年3月作成)

聴いてくれる人は 必ずそばにいます

秋田市生きる支援
ネットワーク

阿部文博さん



私たちは、今年の2月からゲートキーパー養成の出前講座を行っています。ゲートキーパーは、サッカーのゴールキーパーのようなものだと思います。相手のボールを受け止めて攻撃に繋げるのがゴールキーパーとすれば、悩んでいる人の話を聴き・受け止めて専門機関に繋ぐのがゲートキーパーの役割です。

悩んでいる人は、どうして良いか分からず周りが見えなくなっているのです。こちらから気づいてあげることがとても大事です。わかってくれる人がそばにいて、死から遠ざける効果も期待できます。

ゲートキーパーになるには、特別な資格は必要ありません。だれでもできる活動ですので、少しでも興味があれば私たちの養成出前講座を、ぜひ体験してみてください。

問い合わせ▶☎(863)4481



保存版相談機関一覧

どこに相談したらいいかわからないときは、
健康管理課へお問い合わせを。☎(883)1180

小さなことでも悩まずに相談してみてください

生活に困りごとや不安を抱えているかたの相談

福祉総務課生活支援担当☎(888)5659

生活困窮者自立支援事業として、生活に困りごとや不安を抱えているかたの相談に応じます。個々の状況に合わせた支援プランを作成し、専門機関と連携しながら解決に向けた支援を行います。

【日時】平日、8:30～17:15 〈年末年始を除く〉

法テラス秋田の法律相談会

【日時】9月19日(木)13:00～16:00

【会場】市役所1階福祉総務課

相談対象のかたの基準判定がありますので、申し込みの際に収入や資産などをお伺いします。先着5人。申し込みは、9月13日(金)まで法テラス秋田へ。☎050-3383-5551

悩みを解決するための相談窓口の紹介

市民相談センター相談担当☎(888)5646

【日時】平日、8:30～17:15 〈年末年始を除く〉

無料法律相談(要申込)も行っています。

借金問題など消費生活に関する相談

市民相談センター消費生活担当☎(888)5648

【日時】平日、8:30～17:15 〈年末年始を除く〉

労働問題全般に関する相談

要申込 総合労働相談所(面談のみ)

社会保険労務士が応じます。申し込みは秋田県社会保険労務士会へ。☎(853)9061

【日時】火・金曜日、13:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

【会場】大町三丁目2-44 大町ビル3階

市保健所こころの健康相談

要申込 精神科医による「精神保健福祉相談」

原則、通院していないかたが対象です。医療的な観点から相談に応じます。

【日時】第1・第3木曜日、13:30～16:00

〈祝日・年末年始を除く〉

要申込 臨床心理士による「こころのケア相談」

【日時】水曜日、13:15～17:00

〈祝日・年末年始を除く〉

保健師などによる「こころの相談」

【日時】平日、8:30～17:00 〈年末年始を除く〉

健康管理課(八橋)への来所相談は要申込です。

申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180

県精神保健福祉センターのこころの健康相談

こころの電話相談☎(831)3939

【日時】平日9:00～16:00(土・日、祝日は10:00から) 〈年末年始を除く〉

要申込 こころの健康相談(来所相談)

【日時】平日、9:00～16:00 〈年末年始を除く〉

【会場】中通二丁目1-51 明德館ビル1階

秋田県精神保健福祉センターへお申し込みください。☎(831)3946

さまざまな困りごとや心配ごとの相談窓口

ふきのとうホットライン

窓口一覧などは、インターネットで「ふきのとうホットライン」で検索を。



職場でのメンタルヘルスに関する相談

要申込 秋田地域産業保健センター☎0120-672-306

9月・3月は秋田市自殺対策強化月間

暮らしの中で困っていることや、
自殺を考えるほど思い悩んでいるかた

よりそいホットライン☎0120-279-338

24時間受け付けています。

こころの問題・家族の問題・経済の悩みなど、
生きづらさを抱えたかたの相談

要申込 つなぎ隊総合相談会☎090-6620-8800

【日時】土曜日、13:00～19:00

コミュニティスペースつなぎ場

【日時】土曜日、13:00～17:00(入退場自由)

【会場】大町二丁目5-1 きららアーバンパレス1階
NPO法人セーフティネット秋田つなぎ隊

39歳以下のかたが対象の集い

若者の語り場(サロン)

参加費500円。詳しくは、電話またはEメール
でNPO目的のある旅代表の草野さんまでお問い
合わせください。☎080-3088-7506
Eメール solsubir8@yahoo.co.jp

【日時】第2または第3土曜日、15:00～17:00

【会場】中央市民サービスセンター(市役所内)

*9月は7日(土)に行きます。

■■■■14ページに団体からメッセージも！■■■■

要申込 面接相談

【日時】月1回、17:00～21:00 【会場】遊学舎

申し込みはNPO目的のある旅へ。

死別の苦しみ悲しみを語る集い

参加費300円(集いのみ)。開催日、会場などは
お問い合わせください。集いのほかに個人ケア
(カウンセリング)も行っています。ご希望のかた
はお申し込みください。

秋田グリーンケア研究会☎080-5000-8706
…平日10:00～16:00 (年末年始を除く)

*9月は21日(土)13:00～15:00、県社会福祉会館で行
います(個人ケアは15:20～)。

経営者・多重債務、家庭問題、
人間関係、こころの悩みなどの相談

NPO法人蜘蛛の糸☎(853)9759

【日時】平日、10:00～17:00

■■■■14ページに団体からメッセージも！■■■■

要申込 いのちの総合相談会

毎月開催しています。9月は24日(火)から28
日(土)まで、10:00～17:00、協働大町ビル3階
で。申し込みはNPO法人蜘蛛の糸へ。

死にたい気持ちのあるかた、
自死遺族のかたの相談

あきたいのちのケアセンター☎0120-735-256

【日時】平日、9:00～16:00(土・日、祝日は
10:00から)〈年末年始を除く〉

こころの悩みと自殺についての相談

NPO法人秋田いのちの電話☎(865)4343

【日時】平日、12:00～20:30(土・日、祝日は
17:00まで)〈年末年始を除く〉

自殺予防いのちの電話☎0120-783-556

【日時】毎月10日、8:00～翌日8:00

仕事・家庭・こころの悩み相談

相談日は、NPO法人秋田県就労・生活自立サポ
ートセンターのホームページでご確認ください。

<http://akita-work-live.blog.jp/>

心といのちのホットライン☎090-6623-9641

【対象】40歳未満のかた、
児童・生徒の保護者(年齢不問)
【日程】水曜日(月3回程度)、10:00～16:00

要申込 心といのちの相談会(面接相談)

【対象】40歳未満のかた
【日程】月3回程度、10:00～16:00

申し込みはNPO法人秋田県就労・生活自立サポ
ートセンターへ。☎090-6681-6677

メッセージ

若者の心理に関する研修会

日時 **9月20日(金)** **参加無料**
13:30~16:00

会場 **秋田キャスルホテル**

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表の清水康之さんの基調講演と、参加者との意見交換会を行います。コーディネーターは市立病院精神科医師の水保健一さん。先着100人。

申し込み

電話、FAX、Eメールのいずれかで、氏名、電話番号を健康管理課へお知らせください。

☎(883)1180・FAX(883)1158
Eメール ro-hlhm@city.akita.akita.jp

市の自殺対策計画概要版 をご覧ください

市では、「秋田市民の心といのちを守る自殺対策計画」に基づいて、民・学・官の連携による取り組みを強化し、各種事業を推進しています。

計画期間は、今年度から5年間。計画で掲げる目標値は、令和5年までに自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)を14.9以下にすることです(平成29年は17.4)。

自殺対策計画の概要版は、健康管理課(八橋の市保健所内)、各市民サービスセンターで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

広報ID番号▶1017113



問い合わせ

健康管理課☎(883)1180



誰かに話せば
心もからだも楽に

NPO法人蜘蛛の糸
事務局次長

高橋めぐみさん

毎月「いのちの総合相談会」を開催しています。

毎回さまざまな悩みごとを受けていますが、もう少し早く相談に来てもらえればと思うことがあります。

特に職場での悩みがある場合、一人で悩み苦しみ、病気になって退職に至り、ましてや自殺することがあっては何のために働いているのでしょうか。特に男性は自力で解決しようとして辛い立場になる傾向があります。心の器から辛い感情があふれ出す前に誰かに話してみてください。心もからだも楽になりますよ。お気軽にご相談ください。“一人で頑張らない！”

問い合わせ☎(853)9759

ようこそ！ 大人の部室へ

NPO目的のある旅
代表

草野 剛さん

秋田市ではNPO法人蜘蛛の糸を旗頭に自殺予防対策が盛んだと思いますが、若者向けのグループサロンが少ないという印象から、39歳以下のかたを対象とした「若者の語り場」を毎月開催するようになりました。

私と、臨床心理士によるダブルファシリテーターで話を進めていきますが、この場で何をするかは自由です。悩みをみんなに聞いてもらってもいいし、趣味や好きなことの話や、真剣な話でもOK。もちろんただ聞いているだけでも全然構いません。私たちは結果や答えを求めません。普段の仕事や生活で息苦しさや、心に引っかかりを感じているかたは、大人が集まる部室「若者の語り場」へぜひ参加してみてください。

問い合わせ☎080-3088-7506



ファシリテーター=会議などの発言内容を整理し、調整する人