



「生きる」に 導くために

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が続いていますが、まだまだ多くのかたが自ら命を絶っている状況にあります。

自殺は、さまざまな要因が絡み合っており、決して個人の問題のみとして捉えられるものではありません。周囲の環境や関わり方、社会全体が変わっていくことで、個人の抱える複雑かつ深刻な課題の解決につながり、尊い命を守ることが出来ます。

◎「秋田市の自殺未遂者と家族を支援するための方法」を 作成しました

「秋田市自殺未遂者対策検討部会」で話し合われた内容を基に、自殺未遂者支援体制マニュアルを作成しました。自殺未遂者への対応の仕方や必要な支援機関へのつなぎ方などについて掲載しているほか、自殺のサインや自殺に関する豆知識なども掲載しています。市民サービスセンター、コミュニティセンター、市立図書館、市保健所健康管理課などに設置しておりますので、ぜひご覧ください。



◎あなたも誰かの「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。あなたの大切な人のかけがえのない命を守るために、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。

◎いころの荷物を下ろせば また歩き出せる

▶ひとりで悩まず相談しましょう▶

どのような不安もつらさも苦しみも一人で抱えていては重くなるばかりです。また、一人で考えたり悩んだりしていると、物事に対する見方が狭くなってしまう。身近な人にあなたのお気持ちを話してみよう。こころが軽くなる感覚を実感してください。

会場はいずれも市保健所(八橋)。ご希望のかたは、健康管理課へお申し込みください。

◆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。ご本人やご家族、関係者などの相談に応じます。定員各日2人。

日時▶毎月第1・第3木曜、午後1時30分～4時

◆臨床心理士によるこころのケア相談

心の問題を抱えているご本人が、ご自身で問題解決できるようにサポートします。定員各日3人。

日時▶毎週水曜、午後1時15分～5時

◆保健師などによるこころの相談

電話または来所でご相談いただけます。来所相談は事前にお申し込みください。

日時▶平日午前8時30分～午後5時

9月に実施される相談の窓口など



◆KHJ秋田ばっけの会(直接会場にどうぞ)

対象▶ひきこもりのかたとご家族 日時▶①9月10日(日)・②16日(土)、午後1時30分～3時30分(16日はひきこもりのかたのみ) 会場▶中央市民SC(市役所3階、①は洋室2・3、②は洋室4)

問▶同会事務局☎090-9539-2365

◆精神障がい者家族相談(直接会場にどうぞ)

日時▶9月15日(金)午前10時～午後3時 会場▶市老人福祉センター2階(八橋)

問▶NPO法人秋田けやき会☎(867)1650

◆死別の苦しみ・悲しみを語る集い「遺族の集い」

愛するご家族や大切なかたを亡くされたかたたちが集い、心の痛みを語り合つて。日時▶9月16日(土)午後1時～3時。個人ケア(要予約)は午後1時～1時40分 会場▶県社会福祉会館(旭北) 参加費▶300円 申込▶遺族の集いコスモスの会・クレマチスの会

☎090-3207-8706

◆秋田つなぎ隊相談会

生活や家庭の問題、人間関係、メンタルヘルスほか専門スタッフが相談に応じます。日時▶9月18日(月)午後1時30分～5時 会場▶にぎわい交流館4階 先着▶6人 申込▶9月4日(月)からNPO法人セーフティネット秋田つなぎ隊

☎090-6620-8800

◆傾聴サロン

お話をする機会の少ないかたの話しに親身に耳を傾けます(要予約)。日時▶9月20日(水)、①午前10時10分～、②午後0時10分 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 申込▶傾聴ボランティア秋田・ダンボの会☎(862)0839