



静岡市  
自殺対策情報センター

〒422-8006

静岡市駿河区曲金 3-1-30  
こころの健康センター内

Tel/Fax : 054-285-8339

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

No.5

H24.3.22 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

REPORT

2011年12月17日ははればれフェアを実施いたしました。

静岡市こころの健康センターでは、2005年から市民の皆さんを対象に、こころの健康について考える機会として”はればれフェア”を実施しております。今年度で7回目となる、はればれフェア2011では「生きる！を支える」をテーマにし、当事者の方々によるトークセッションと、講演会を行いました。

トークセッションでは、現在、こころの病を抱えながらも、地域活動支援センターを利用して仕事等をしながら地域で生活されている方々にご自身の体験についてお話し頂きました。



講演会では「～命を支えるということ～ “がんばらない”けど“あきらめない”」と題し、現在、医師・作家として活躍されている鎌田實氏に講演をして頂きました。鎌田氏はこれまで、東日本大震災、イラク戦争、チェルノブイリなど、様々な社会的課題に医師として幅広く地域支援に携わっており、その中でご自身が体験されたこと、感じたこと、考えたことを話されました。



「相手の立場に立って相手と向き合うこと」、「人生は波のように上下するものなのであせらないこと」などが、人生を豊かに穏やかに送るために大切であると話されました。当日はおよそ730人の来場者があり、会場内は非常ににぎわっておりました。



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

NEWS

3月は自殺対策強化月間です

昨今の自殺をめぐる情勢は大変厳しく、政府は緊急的に自殺対策の強化を図るため、「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定し、例年、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と決めました。

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。まず、漫画家である内田かずひろ氏デザインのパosterを作成し、市内のバス、電車内に掲示を行うほか、市内公共機関や学校等、多くの施設に配布させていただきました。

ポスターには内田かずひろ氏のあたたかなイラストの他、市内にあるこころの健康に関する相談窓口の連絡先や、静岡市自殺対策ホームページについての情報が掲載されています。



また、漫画家であり、「ツレがうつになりまして。」の著者でもある細川貂々氏のイラストを用い、「生きる！を支える」というメッセージと静岡市自殺対策ホームページの紹介を載せたデザインを作成し、市内を運行するバスの車体・パスカードに掲載し、広く周知いたしました。デザインの中には静岡市自殺対策ホームページにアクセスするためのアドレスや検索ワードが載っているほか、QRコードを携帯電話から読み取ることで、モバイル版静岡市自殺対策ホームページにつながり、必要な相談窓口や精神科医療機関を探すことができます。



自殺対策ホームページがあります

自殺対策ホームページ「しずこネット」では自殺対策に関連する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントの最新情報を発信しています。その他、静岡市の自殺対策、メンタルヘルスの基礎知識、パンフレットの紹介等、自殺対策に関連する情報を掲載しています。

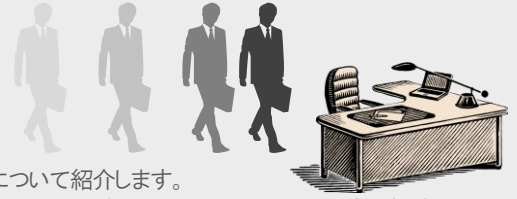


しずこネット  検索

# 相談会紹介

## 職場におけるメンタルヘルス相談

市が実施する  
無料相談会です



しずこニュースレターでは市内にある相談会の様子を紹介していきます。

今回は静岡市経済局商工部、商業労政課が行っている「職場におけるメンタルヘルス相談」について紹介します。

この相談会ではストレスに悩む勤労者、その家族や友人を対象に、ストレスの予防・軽減、ストレスへの対処方法、生活面でのケアと対応の相談を行っています。また、事業主を対象に社内のメンタルヘルスケアの方法、職場復帰をする勤労者への支援の方法などに関する相談も行っています。

利用者からは「話を聞いてもらってすっきりした」「考えが整理できた」「自分がどうすれば良いのか、対処法を知ることができてよかった」という感想を頂いております。上司とのトラブルや友人関係など、法的に問題のない悩みであっても、辞職や休職となってしまうたり、なかなか復職に踏み出せないケースがあります。そのような場合、またそうなる前にこの「職場のメンタルヘルス相談」を利用することで、問題解決の糸口や新たな視点が見えてくるかも知れません。

ケースによって必要な場合は同日同場所で、労働に関する保険や法律に関する「労働・就職相談」とも連動して相談に応じます。

生活の中でも大きな部分を占める「職場」での悩みは、抱え込んでしまうことで仕事内外に影響を及ぼすことがあります。「些細なことだし…」  
「こんなことで相談なんて…」  
そう考えず、お気軽にこちらの相談会をご利用ください。相談は無料で実施しています。



静岡市健康文化交流館（来・て・こ）



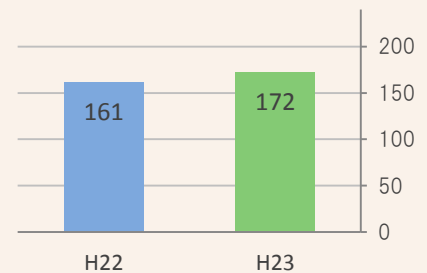
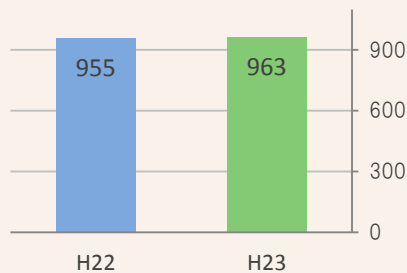
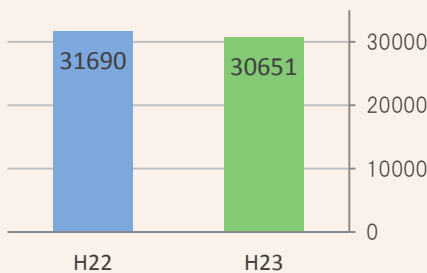
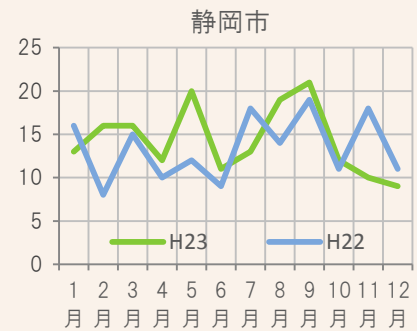
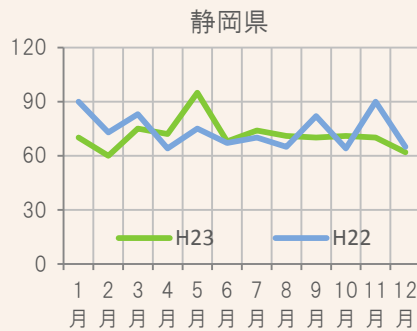
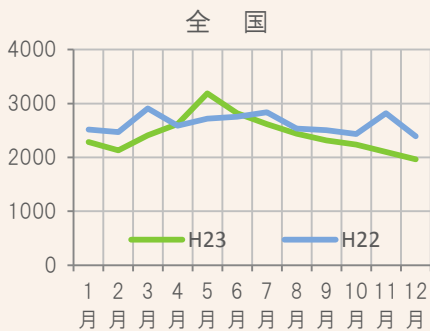
静岡市東部勤労者福祉センター(清水テルサ)

- 相談員 臨床心理士の資格を持った相談員が応じます
- 開催日程 毎月1回 原則 第3水曜日または第4水曜日 18時～21時 1回の相談時間の目安は45分程度
- 開催場所 「清水テルサ」「来・て・こ」（実施場所はその月によって異なります） 相談室はプライバシーを守るため奥まった場所にあり、受付周辺に控えている担当職員が来談者の方を直接案内いたします。
- 予約・問い合わせ 静岡市役所 清水庁舎5F 商業労政課 054-354-2430 開催日の2日前までにご予約ください

## H23における自殺の統計資料

### H23、H22 全国・静岡県・静岡市における自殺者数の月別推移と自殺者総数

H23とH22の年間自殺者数を比べると、全国的には減少していますが、静岡県、静岡市では増加しています。H23における静岡市の月別自殺者数の推移をみると、5月と8、9月に増加し、年末にかけて減少傾向にあります。



\* 月別自殺者数の推移と静岡市の年間自殺者総数は  
内閣府 経済社会総合研究所発表「平成 22 地域における自殺の基礎資料」「平成 23 地域における自殺の基礎資料」より（自殺日・住居地での計上）  
\* 全国、静岡県の年間自殺者総数は内閣府発表「平成 23 年中における自殺の状況」より（発見日・発見地での計上）