

しずここ ニュース レター

そーしゃるでいたんす！

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.23 R 2.8 配信

▽「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対し、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。

新版「生きる!を支える相談窓口一覧」が できました

新型コロナウイルスによる影響で、生活や経済・雇用など様々な支障が出ており、皆さんストレスや不安を抱えているかと思います。こうした時こそ様々な相談機関が連携し、悩みや問題を抱えて困っている人に寄り添いながら支援し、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して取り組むことが大切です。

そこで昨年度、あなたの手カラになりたいとの想いを込め、新版「生きる!を支える相談窓口一覧」を作成しました！様々な困りごとや悩みごとを相談できる窓口を、分野別に掲載しています。相談窓口一覧は、静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」からダウンロードできます。ぜひ、ご覧ください！




しずここネット 『ミニ動画講座』コーナー 令和2年9月オープン

静岡市こころの健康センターで行われているプログラムの内容をもとに、『ミニ動画講座』を作成しました。長引くコロナ禍のなか、いつでもどこでも学べる『ミニ動画講座』をぜひ役立てて、日々の生活を少しでも穏やかにする手助けとなれば幸いです。

◆視聴方法◆

「しずここネット」でインターネット検索 ⇒ トップ画面「メンタルヘルスの基礎知識」をクリック
⇒ 「ミニ動画講座」から視聴できます♪



内容例

- ・うつ病
- ・認知行動療法
- ・睡眠（不眠）など

◆◆ 9月より随時更新 ◆◆
トロバレーやあおいくんも出演予定！

「うつ病集団回復プログラム しずここ」
集団プログラムの中で認知行動療法に取り組みます。
【申 込】 ~令和2年8月21日(金)
【実 施】 9月4日(金)~11月13日(金)
期間中の月・水・金 9:30~15:30
【対 象】 うつ病などで通院治療中の方

認知行動カウンセリング外来
個別診療の中で認知行動療法に取り組みます。
随時お申込み受け付け中です(完全予約制・紹介制)。
【診療日時】 月・金 9:00~11:00/13:00~15:00
【対 象】 うつ病などで通院治療中の方

静岡市こころの健康センターのホームページもぜひ見てね♪

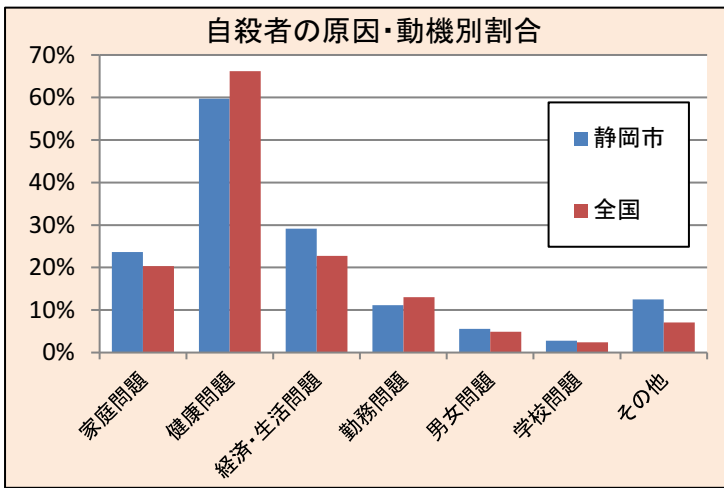
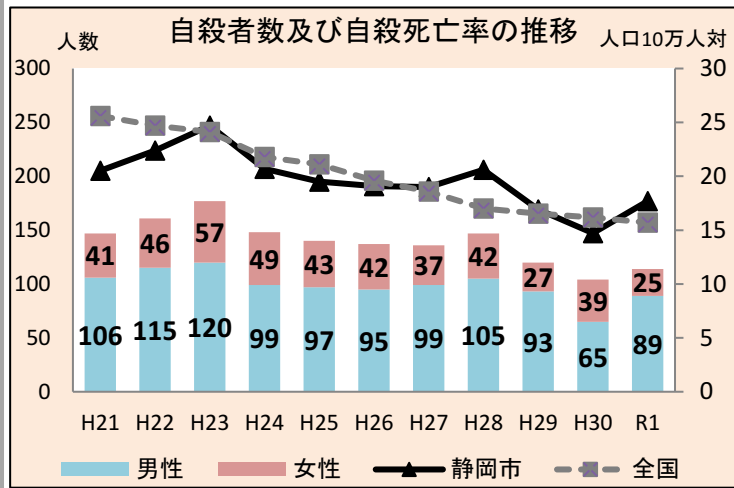
<お問い合わせ・お申込み> 静岡市こころの健康センター **054-262-3011**

静岡市の自殺の現状 令和元年(確定値)

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

令和元年の静岡市の自殺者数は124人、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は17.7となり、前年と比べて20人増加しました。このうち、男性は89人(自殺死亡率26.0)、女性は35人(自殺死亡率9.7)となっており、男性が全体の7割超を占めていました。

自殺者の原因・動機別割合をみると、静岡市・全国ともに健康問題を原因とする自殺が最も多くなっていました。次いで、経済・生活問題、家庭問題となっています。しかし、自殺は1つの要因がきっかけで起こるのではなく、様々な要因が複合的に重なって引き起こされると考えられています。精神保健的な視点だけでなく、社会・経済面を含めた様々な視点からの支援が大切になるため、引き続き、自殺対策の各種取組みを推進していく必要があります。



今年もやります!

いきるんのマンガ作品大募集!

静岡市の「生きる!を支える」取組みを市民に発信し、命の大切さや身近な人との支え合いについて考えたり話す機会が増えるよう、「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す!

支えられたひと言
そばにいてくれた人への想い
寄り添ってもらった体験
友達や仲間がいてくれてよかったこと
生きていてよかったと感じたこと

【募集要項】
 ✓令和2年8月1日(土)~9月30日(水) ※午後5時必着
 ✓小・中学生の部 : 市内に在住または通学している方
 一般(高校生以上)の部: 市内に在住または通勤・通学している40歳未満の方

※応募方法等、詳細は「しずこネット」をご覧ください!

♡9月は自殺予防月間です

わが国では9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日~16日の1週間を自殺予防週間としています。これに合わせて静岡市では、9月を自殺予防月間とし、「生きる!を支える」をスローガンに取組みを行う予定です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年の街頭キャンペーンは中止となりました…。

「生きる!を支える」こころと法律の相談会

自殺の原因には、心身の健康問題のほか、経済・生活問題、勤務問題等の様々な要因が絡み合っていると考えられます。そこで、こころと健康に関する不安等とともに、法的な問題を抱えている方の相談に応じる「生きる!を支える」~こころと法律の相談会~を開催します! 相談会では、こころの専門家(カウンセラー)と法律の専門家(弁護士)の2名が同席し、相談に応じます。

◆日時: 令和2年9月10日(木)16日(水)24日(木)30日(水)
 ①18:30~ ②19:30~ (各日4名まで)
 ※相談時間は1時間以内となります(事前予約制)

◆場所: 静岡市葵区黒金町49番地 パルシェ7階会議室

申込・問合せ先
 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中部支部 静岡事務所
 電話: 054-254-5151
 時間: 平日9:00~18:00