

# しずここ ニュース レター

三密回避

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.24 R3.3 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、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。

## Life(いのち)を守る 総合相談会

長引くコロナ禍の影響で、生活や健康に対する不安やストレスが高まり、様々な問題を抱えている方もいるかと思えます。

そこで静岡市では、複雑困難な問題を抱える方(主に生活困窮の方)や、その支援を行っている方からの相談について、医師・弁護士・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士などの多職種が一堂に会しワンストップで対応する相談会を、令和3年5月より開催します！



- ▼対象:主に生活困窮している方、またはその支援者等
- ▼日時:月2回(9月・2月は月3回開催)  
14:00~16:00 ※1回2枠
- ▼場所:静岡市こころの健康センターまたは清水医師会

【問合せ先】  
保健所 精神保健福祉課 ☎ 054-249-3179  
こころの健康センター ☎ 054-262-3011  
(受付時間:平日 8:30~17:15)  
※予約時に相談員が相談内容をお聴きします。

日程・会場の詳細は、**しずここネット**にてご確認ください。

### ■ マンガコンテスト入賞作品が決定！

身近な人との支え合いや、いのちの大切さを考える機会をつくり、作品に込められたテーマを広く市民に発信することを目的として「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した。その結果、【小・中学生の部】【一般の部】合わせて過去最高の159作品もの応募がありました！

市職員による一次選考、市民投票と審査員による二次選考を経て、今年度の入賞作品12点が決定しました！入賞作品は**しずここネット**に掲載されていますので、ぜひご覧ください！



【小・中学生の部】  
最優秀賞  
すぎもり まりあ  
杉森 真梨曲さん



【一般の部】  
最優秀賞  
あかほり ことね  
赤堀 琴音さん

静岡市自殺対策ホームページ  
**しずここネット**

こころの悩みなどに関する静岡市内の各種相談窓口・相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関する様々な情報を提供しています。

▼令和2年9月より、いつでもどこでも気軽にメンタルヘルスについて学べる「ミニ動画講座」がオープンしました！

メンタルヘルスの基礎知識  
**ミニ動画講座**

＼アクセスしてね／

入賞作品発表

### ♡ 3月は自殺対策強化月間です ♡

わが国では、自殺対策基本法により、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。これに合わせて、静岡市では「生きる！を支える」をスローガンに、自殺対策関連事業を推進しています。

#### ▼「生きる！を支える」取組みの展示

各区役所1階フロアにて、「生きる！を支える」取組みの展示を行っています。葵区役所では、**いきるん**のマンガコンテスト入賞作品や、令和2年の自殺の状況の展示を行っています。

展示期間：令和3年3月22日（月）まで



### ☐ SOS の出し方授業を行いました ☐

子どもが自殺に追い込まれることのないようにするため、自分を大切に、他人を大切にできる感情を育てるとともに、つらい時は周囲の人にSOSを出すことができるよう具体的スキルを身につけることを目的とし、井宮小学校をモデル校に、「SOSの出し方に関する授業」を行いました。

思春期の子どもたちの精神的な悩みをテーマに、自分や他人の良い行動を探して伝え合うなどの方法の他、信頼できる身近な大人にSOSを出して相談することの大切さを伝えました。

『SOS』の出し方を学ぼう

② 自分も相手も大切にしよう

まとめ

- ・悩みから離れるためのストレス対処
- ・自分も相手も大切に
- ・「気になる」「つらい」「苦しい」ときに信頼できるおとなに相談

### 静岡市の自殺の状況 令和2年1～12月（暫定値）

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

令和2年の静岡市の自殺者数（暫定値）は、前年の124人（確定値）より33人少ない91人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は13.0（暫定値）でした。男女別内訳は、男性が59人、女性は32人となっていました。

新型コロナウイルスの影響で自殺者の増加が懸念されていましたが、静岡市においては、増加はみられませんでした。しかし、全国の自殺者数（暫定値）は前年より908人増加の21,077人（自殺死亡率16.7）と、平成22年以降減少していた自殺者数が、11年振りに前年より増加しました。自殺者が増加した背景には、新型コロナウイルスの影響により自殺の要因となり得る雇用や生活等の問題が悪化するなど、社会全体の自殺リスクが高まっていることも考えられます。新型コロナウイルスの影響は今後も続くことが予想されるため、更なる自殺対策の取組みを推進していく必要があります。

