

しずここ ニュース レター

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.29

R5.8

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。

9月は静岡市の 自殺予防月間 です

9月10日は世界自殺予防デーです。わが国では、自殺対策基本法により、毎年9月10～16日の一週間を自殺予防週間としています。

これに合わせ静岡市では9月を自殺予防月間とし、期間中に集中的な啓発事業等の実施を行い、自殺や精神疾患に関する正しい知識を普及啓発し偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、自殺の危機に気づいた時の対応等についての理解の促進を図っていきます。

▼令和5年度自殺予防週間ポスター



子ども・若者にメッセージが伝わりやすいようなデザインとなっています。静岡市内では、区役所や図書館、生涯学習施設、駅舎などに掲示しています。

▼自殺予防週間パネル&横断幕

区役所1階フロアにて、「生きる!を支える」取組みの展示と、各区役所の外壁に横断幕・懸垂幕を掲示しています。

場所: 葵区役所、清水区役所 (駿河区役所は懸垂幕のみ)
期間: 令和5年9月29日(金)まで



生きた支える ゲートキーパー って知っていますか？

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、本人の気持ちを尊重し耳を傾け、必要な支援につなげ、見守る人のこと。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

気づく

・周りの人のいつもと違う様子が気がいたら声をかける

聴く

・相手の話をじっくりと聴き、相手の気持ちを尊重する

つなぐ

・必要な情報を伝え、専門家などへの相談を促す

見守る

・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

小中教頭・生徒指導担当・スクールカウンセラーの皆様へゲートキーパー養成研修を行いました！

悩みを抱える児童生徒からの「SOSのメッセージ」を先生がいち早くキャッチし、適切に支援できるよう、7月下旬に市立の小中教頭・生徒指導担当・スクールカウンセラーの皆様へゲートキーパー養成研修を実施しました。

悩みを抱えた児童生徒への気づきや対応の仕方等、ロールプレイを交えながら研修を行いました。

★ SOSの出し方に関する教育を行います！ ★

日時: 令和5年9月15日(金)

対象: 城南静岡高校・中学校 全校生徒



講師: 清水 達也氏 (日本産業カウンセラー協会)

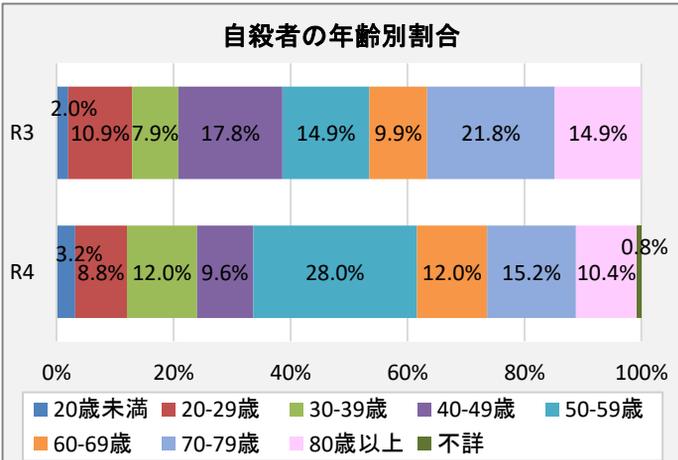
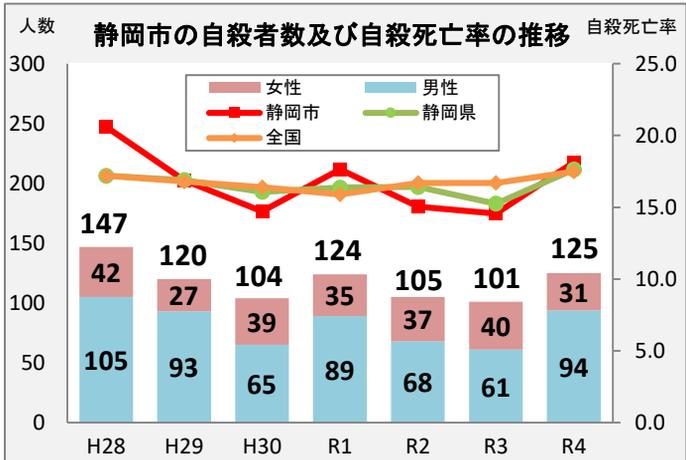
静岡市の自殺の状況

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

令和4年（確定値）

令和4年の静岡市の自殺者数(確定値)は125人、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は18.1となり、前年の101人から24人増加しました。このうち、男性は94人(自殺死亡率28.0)、女性は31人(自殺死亡率8.8)となりました。前年と比べて、女性は減少したものの、男性の自殺者数は大幅に増加しました。

令和4年の自殺者の年齢別割合を見ると、50歳代が28.0%と最も多く、その割合は前年の約2倍となっていました。また、若年層の割合も増えており、特定の世代だけでなく各世代への自殺対策を推進していく必要があります。



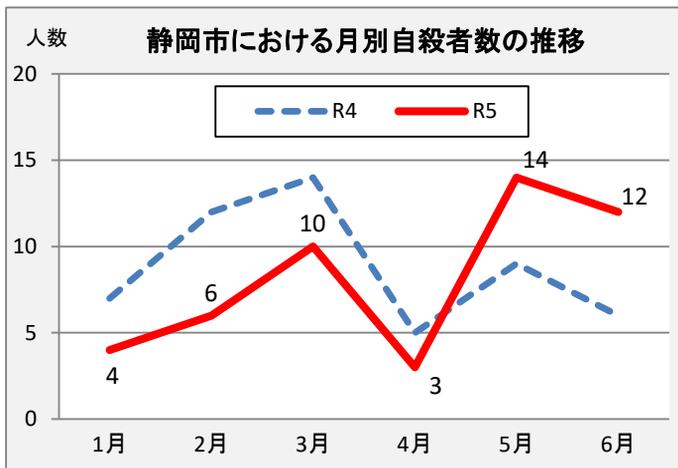
令和5年1月～6月（暫定値）

静岡市の令和5年1月～6月の自殺者数(暫定値)は、49人(男性は33人・女性は16人/男女比7:3)、各月の平均自殺者数は8.2でした。

前年同時期(暫定値)の53人(男性は38人・女性は15人)と比較すると、4人減少しています。

1月～4月の自殺者数は、前年より減少傾向にありましたが、5月以降大幅に増加しており、まだまだ予断を許さない状態となっています。

今後の推移に引き続き注意が必要です。



静岡市自殺対策ホームページ「しずこネット」からのお知らせ

静岡市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各種相談窓口や相談会などの情報、その他メンタルヘルスの基礎知識、自殺統計など様々な情報を提供しています。

ミニ動画講座に動画をUPしました！

ミニ動画講座とは

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基に、メンタルヘルスに関して分かりやすく説明した動画コンテンツです。

いつでもどこでも、気軽にメンタルヘルスについて学ぶことができます。

★追加コンテンツ★

- ・依存症 ・摂食障害 ・マインドフルネス

静岡市自殺対策ホームページ「しずこネット」や「しずこニュースレター」に載せたい情報やイベント・動画コンテンツ等があれば、お気軽にお問合せください！

