

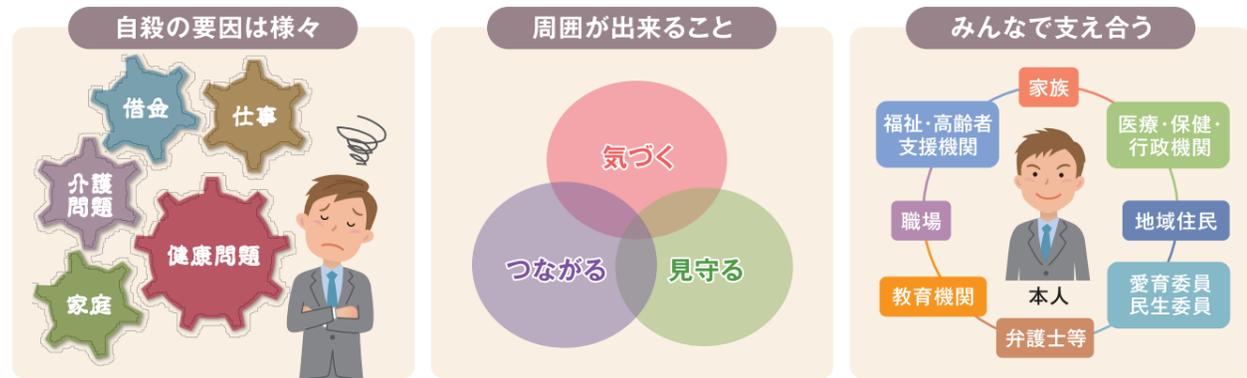
# 3月は自殺対策強化月間です

～「気づく」・「つながる」・「見守る」の3つの視点を取り入れて、みんなで支え合う地域づくりを～

全国の年間自殺者数は、平成10年度から14年間連続して3万人を超える深刻な状態が続いていました。現在は急増以前の水準にまで戻っていますが、毎年2万人以上もの命が自殺で失われており、岡山市でも毎年100人近くの方が自ら尊い命を絶たれています。

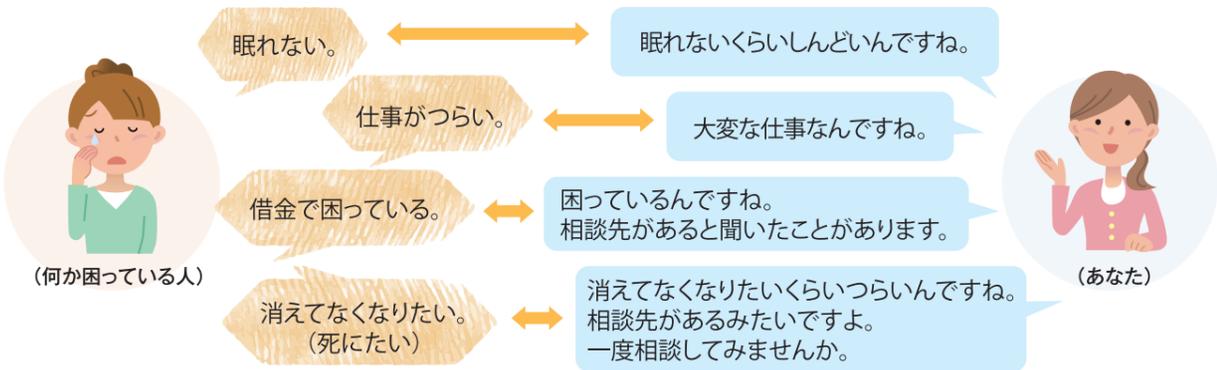
## 「気づく」・「つながる」・「見守る」の視点

自殺に至る背景には多様な要因があります。周りに何か困っている方や体調不良を訴える方がいたら、その方に**気づき**、まずは一声かけて**つながり**、相談先の情報を提供するなど地域で**見守り**、**支え合**っていくことが大切です。



## 相談を受けた時の声かけの一例

あなた自身の周りに何かお困りの方がいたら、まずは「どうしたの?」「困ったことがある?」と一声かけてあげてください。そして、あなた自身で解決できそうにないことでしたら、まずはお近くの保健所、保健センターをご紹介します。



## 岡山市からのお知らせ

### 『岡山市自殺対策計画』を策定しました

平成30年度から平成34(2022)年度までの5か年計画です。

計画期間を通じて「気づき・つながる・いのちのプラン」を合言葉に、相談できる人や相談できる場所がある人を増やし、自殺死亡率の減少を目指していきます。



### 『自殺予防リーフレット』を作成しました

市内の相談機関を掲載したリーフレットを作成しました。

保健所、各保健センター、こころの健康センターで配布しています。

岡山市のホームページで「自殺予防リーフレット」と検索してもご覧いただけます。



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2019.2

63



# 健康で住みやすい地域づくりを目指しています!



風邪やインフルエンザなどが、流行しやすい時期です。例年3月頃まで注意が必要です。外出時には、なるべく人ごみを避け、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。帰宅時には、丁寧に手洗いをしましょう。

# 心の通いあう地域づくりを!

## 大切な人たちの心を守るために今私たちができることは何ですか?

岡山市では、平成30年3月に「岡山市自殺対策計画」を策定しました。  
また、近年、身近に自然災害が起こり、あらためて「心の健康」から、地域づくりについて、考えてみました。

岡山市こころの健康センターの  
太田順一郎所長にお話しをお伺いしました。



### 自殺の現状と対策は?

- 岡山市の自殺死亡率は全国平均よりも低く、平成19年以降減少傾向。今、若者のことが問題になるが、増えているというより減っていません。高齢者も含め元々抱えている問題があまり解決していません。
- 自殺は、複数の要因が重なって追い込まれるので、その中のひとつでも取り除けば助けられるチャンスになります。逆に言えばチャンスが複数あるということです。
- 自殺対策には、ハイリスクの人を早く見つけ個人の必要なサポートをするものと、その地域に暮らす人が、そもそも死のうなんて思わないで済むような、楽しく暮らせる地域、ここに住んでよかったと思える地域を作ること、この2つが重要といえます。

### 災害時における心のケアは?

- 災害を受けた直後は、心の変化として、皆の気持ちに大きな違いはありませんが、数日経つと、被災状況や受け止め方により、違いが出てきます。
- 身体症状として、不眠、高血圧等が起こりやすいです。
- 災害を受けた状況はそれぞれ違いがあるので、心理状態は人それぞれです。又、これまでの生活状況、経験の有無などで心の有り様は変わります。
- 災害前の生活に比べて、これからの生活はどうなるのか…。時間が経つにつれて思いが深くなっていきます。



日頃より地域に根ざした活動を通じて、周りの人との連携を深め誰が何をすれば良いか、何が出来るのか知っておく必要があります。どのような生活状況かを知っていることで、その人の気持ちに寄り添うことができ、心のケアにつなげることが出来ると思います。



### 岡山市 こころの健康センター

こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族等からの相談を受けています。専門相談として、自死遺族相談・依存症相談・思春期相談等があります。相談されたい方は、まずお電話を。

Tel.086-803-1274

月曜日から金曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
9:00~12:00 / 13:00~16:00

岡山市北区鹿田町一丁目1-1  
(岡山市保健福祉会館 4階)

### 研修会

竜之口学区では「ストレスとの上手なつきあい方」をテーマにした研修会を行いました。

- めざすのは、ストレスがかかってもはね返し、元に戻る竹のようなしなやかな心。
- 夜寝る前に、再生ボタンを押して、イヤなことを思い出さない。睡眠はとても大切。
- 小さなことでも、うれしかったこと、よかったことを意識して見つけ出すこと。

自分の心は、意識して自分で守ることの大切さを教えていただきました。「悩んでもしょうがないことは悩まない。」と割り切ることも大切な知恵だと感じました。



今日から「いいこと探し」を始めましょう。



### ボランティア組織 愛月の会

精神疾患への正しい理解を深めるために、西地域では「愛月の会」が発足して14年経ちました。

当事者の方やひまわり会(家族会)との交流や研修会で、体験談を聞かせてもらい、病気と向き合い懸命に生きている姿に感銘を受けています。また「理解してくれている人がいると安心できます」との声にやりがいを感じます。さらに地域に向けて、西ふれあいまつりで「心の健康」について関心を高めてもらう普及啓発にも取り組んでいます。

今後も、みんなで支え合える地域づくりを目指して活動していきたいと思っています。



## ええとこ発見

### シリーズ9

平成27年度に、市内36中学校区で、地域の各種組織団体と協力しあって作成しました。その地域のええとこ(いいところ)を紹介したウォーキングマップです。

### 桑田中学校区

出石・鹿田・大元学区

岡山市の代表的な建物の多い桑田中学校区には、ほたるみち、庭瀬街道、宗神神社等素晴らしい所が多くあります。ええとこ発見図ができて以来、毎年コースを決めて歩いています。駅、大型店舗等もあり交通量も多く、歩く際には安全面にも配慮し旗を持って誘導しています。昨年度は雪のちらつく中歩くことができ、思い出に残る元気の出るウォーキングとなりました。



ウォーキングの様子

### 建部中学校区

福渡・建部・竹枝学区

岡山市の北部に位置し旭川を中心に発展した町であり、自然あふれる歴史の町です。

桜の名所が多く、町内あちこちで咲き誇っています。八幡温泉はアルカリ性単純温泉であり、かけ流しで足湯もあり、ゆったりとできます。また、池田藩の陣屋町として栄えた名残の町家や多くの寺院、神社があります。

自然あふれる早春には節分草の群生地があり、夏にはホタルの乱舞があり、幻想的です。



たけべ八幡温泉郷(足湯) 節分草

### 灘崎中学校区

灘崎・七区・彦崎学区

岡山市の南端に位置し、山あり田園ありの自然豊かな地域です。地元の方々と「ほたるを守る会」の協力を頂き、6月に「ホタルウォーク」を行ない、160名をこえる参加者は、ホタルの淡い光に包まれました。10月の「こがねウォーク」は、今年からノルディックウォークを取り入れ新しい体験をしました。1月には、「里山散策と彦崎歴史ウォーク」を計画し、年間3回のウォーキングで健康アップ!しています。



ノルディックウォークの様子

### 福浜中学校区

福浜・平福学区

岡山市の南部、旭川の河口付近に広がる地域で、河川敷は福島緑地として、住吉神社やテニスコートなどがあります。小さな子どもからお年寄りまで参加できるようにキロ数ごとに4コースを設定。小さな子どもは、近くの住吉神社まで行き公園で遊ぶコース。一番参加者が多いのは、旭川大橋と岡南大橋の間を往復する5kmコースです。どのコースも着ぐるみが一緒に歩き、みんなに大好評でした。



ウォーキングの様子