

自分と身近な人の命を守ろう

気付いて“こころのSOS”



3月は「自殺対策強化月間」

進学や就職、職場の異動などで生活環境が変わる3月から5月は環境の変化がストレスとなり、心や身体の不調が生じやすく、自殺者が増える傾向にあります。ここでは3月の「自殺対策強化月間」にちなみ、皆さんに気づいてほしい「こころのSOS」や各種支援機関の相談窓口などを紹介します。自分の命はもちろん、身近な大切な人の命を守るために、私たちにできることを考えてみましょう。

昨年の県内自殺者数256人 死亡率は全国でワースト1位

厚生労働省の人口動態統計によると、令和2年の全国の自殺者数は2万1018人で死亡率は16.4割となっています。県内の自殺者数は、前年より6人多い256人で、死亡率は21.2割と前年より0.7割上昇し、6年ぶりに全国でワースト1位の数値となりました。

自殺は、心理的に追い込まれた末の死です。自殺のない社会にするためには、その人が追い込まれる前に必要な支援につなげていくことが重要です。

「いつもと違うな」がサインに 心の不調に目を向けましょう

どんなに精神力が強い人でも、悩みをため込めば、心のバランス

スが崩れてしまいます。心の健康は目には見えませんが、下記の症状は「こころのSOS」のサインです。自分で「いつもと違うな」と感じたら、心の不調に目を向け、抱えている悩みなどは信頼できる人や各種支援機関を頼り、相談しましょう。

耳を傾けるなどして寄り添い、相談窓口を紹介するなど必要な支援につなげましょう。

■「こころのSOS」サイン

- ・好きなことに興味がわかない
- ・仕事の能率が落ちている
- ・遅刻や休みが増えた
- ・夜に眠れない

自分以外にも家族や友人などの様子に違和感があるときは、「こころのSOS」のサインを発しているかもしれません。まずは声をかけ、その人の悩みに

◆問い合わせ 町健康子ども課

健康づくり係(☎82-3111 1内線615)へどうぞ。

相談窓口の利用を

国や県、町では次の相談窓口を設置しています。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

■町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線615)

▷開設時間 平日午前8時半～午後5時15分

■県宮古保健所(☎64-2218)

▷開設時間 平日午前8時半～午後5時

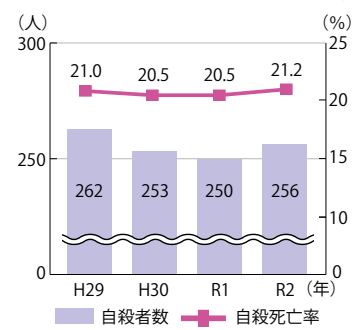
■県精神保健福祉センター(☎019-622-6955)

▷開設時間 平日午前9時～午後9時

■盛岡いのちの電話(☎019-654-7575)

▷開設時間▶月～土：正午～午後9時▶日：正午～午後6時

◎岩手県の自殺者数と自殺死亡率 (資料：厚生労働省「人口動態統計」)



町長室から

「ちいさい秋みつけた」という童謡があるが、春も「ちいさい春」が先に訪れる。我が家の庭では黄色い福寿草が顔を出して、春の訪れを知らせてくれる。池の氷が溶け始めると、長い間じっとしていた金魚も姿を見せる。毎年このことが、暗い氷の下で何カ月もじっとしていたものだと感じず。春は卒業式や入学式などの行事も控えていて、慌ただしさを感じる季節でもある。慌ただしいといえば、過日、お笑いコンビ天津の木村卓寛さんが急きよ本町を訪れた。開口一番「町の自慢は何ですか」という質問を投げかけてきた。たいていの人は食べ物や景色と答えるだろうが、それでは面白くない。私は「気候」と答えた。すると木村さんは「『気候』と答えた人は初めてだ」という。皆さんも山田の気候を頭に置きながら天気予報を見ていただくと、きっとこの答えに納得するだろう。

山田町長 佐藤 信逸