

命をつなぐ

あなたの勇気ある声掛けで、
つながる命があります

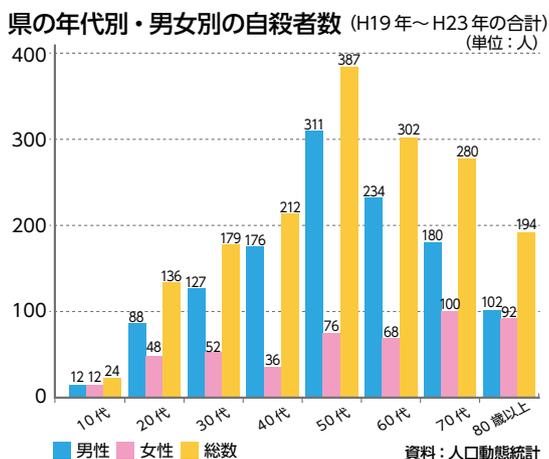


日本では、毎年交通事故で亡くなる人の約6倍もの人が、自ら命を絶っています。自殺にはさまざまな理由がありますが、ストレスや悩みなどから、精神を患い、自殺という道を選ぶことが多いといわれています。身近な人が悩んでいて元気がないときは、勇気を出して声を掛けてみませんか。
◎問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

自殺の現状

本県は、平成26年の人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率が全国でワースト3位で、全国的に見ても自殺者が多い地域です。本市でも平成25年の自殺死亡者数は37人、自殺死亡率は22・1で、全国平均に比べて高い状況が続いています。

自殺者の内訳を年代・男女別に見ると、最も多いのは働き盛りの50代の男性で、女性は70代・80代の高齢者が多いことが分かります。



自殺の原因

自殺の原因として、全体の約半数を占めているのが、うつ病やア

ルコール依存症などによる「健康問題」で、次いで多いのが失業や多重債務などによる「経済・生活問題」です。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行けばいいのか分からない」、「どのように解決していいか分からない」などの状況に陥ります。その過程で、うつ病などの心の病気に加って心理的に追い詰められ、死ぬこと以外に問題解決の方法がないと思ひ込み、自殺という手段をとると考えられています。

まずは、話を聴いてみることから

自殺への対策を取るために効果的なのが、周囲の人による声掛けです。周囲の人が、悩んでいる人の心の変化のサインを察知し、悩みや病気を早期に発見することによって、自殺する人を救うことができる可能性があります。また、声を掛けることで、悩んでいる人が悩みを打ち明ける切っ掛けにもつながります。

相手が自分の気持ちを話してくれたときは、気持ちを尊重して話を聴きましょう。ただし、相手を責めたり安易に励ましたりせず、否定しないで聴くことが大切です。

インタビュー



ゲートキーパー養成講座受講者
榎木 やすよさん
(高木町)

精神科の看護師としての経験を生かし、ボランティア団体を立ち上げました。ゲートキーパー養成講座は広報紙で知り、悩んでいる人の力になりたいと思い受講しました。講座は、話の聴き方を学んだ

り、実際に聴き役として人の話を聴いてみたりする実践的なものでした。話を聴くということは、誰にでもできることだと思うので、興味があれば、ぜひ参加してほしいです。

今後は、産後うつを防ぐために母親たちの話を聴いたり、医療関係者と地域の人とのつなぎ役になったりする活動をしたいと思っています。



福祉課 保健師
かなみ
大脇 奏美さん

ゲートキーパー養成講座は、年齢や性別を問わずさまざまな人が受講しています。受講者からは、「自分の話の聴き方を見直す機会になった」という声や、「悩んでいる人が、どのような気持ちで話を聴いてほしいかが分かった」という声が多く寄せられています。

市では、悩みを抱えている人や、その家族などの話を聴いて、心や体の健康維持を支援しています。悩みがあるとき、話をすることで心は軽くなります。悩みを解決するために、関係機関と連携して支援しますので、気軽に相談してください。

場合によっては
専門家に相談を

話をしてくれた相手が、眠れなかったり睡眠が浅かったりするなどの睡眠障害やふさぎこむ症状などを訴えていて、自分一人では解決できないと感じたら、早めに保健所や精神保健福祉センター、医療機関などに相談しましょう。

悩んでいる人の話を聞いた後は、自分でできる範囲のことを無理なく行っていくください。そして、法律的な解決のための支援や医学的な治療が必要なときは、専門家に相談しましょう。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげて見守る人のことです。専門的な知識や特別な技術は必要なく、意欲と心掛次第で、誰もがゲートキーパーになることができます。

市では、年に1回、専門家による具体的な声の掛け方や、話の聴き方などを学ぶゲートキーパー養成講座を開催しています。現在までに380人が受講しています。今後の開催日程は、広報紙やホームページなどでお知らせします。

心と体のリフレッシュ

悩みを長期化、深刻化させないためには、自分にあつたストレス解消法を見つけて実践することが大切です。

例えば、適度な運動をすることで気分転換が図られ、リフレッシュ効果が得られます。無理なく楽しむ姿勢で行うとよいでしょう。また、笑うことで自律神経のバランスが整い、免疫力が保たれます。さらに、自分が落ち着けると思える場所で、ゆっくりとした何もしないという時間を過ごすことも、心の休息になります。

相談窓口

こころの悩み（電話相談専用）

宮崎自殺防止センター	☎0985-77-9090
月・水・金・日曜日／20時～23時	
ライフネット宮崎	☎0985-28-2555
火・木・土曜日 19時～23時	
よりそいホットライン	☎0120-279-338
年中無休／24時間	
鹿児島いのちの電話	☎099-250-7000
年中無休／24時間	
Msハートフル	☎080-6431-7145
月～金曜日 18時～22時	
土・日曜日 終日	

ひろの相談（窓口）

県精神保健福祉センター	☎0985-27-5663
月～金曜日（祝日・年末年始除く）	
8時30分～17時15分	
都城保健所健康づくり課	☎23-4504
8時30分～17時	
福祉課	☎23-2980
高城保健センター	☎58-6800
高崎福祉保健センター	☎62-4411
月～金曜日（祝日・年末年始除く）	
8時30分～17時	

女性相談

県女性相談所	☎0985-22-3858
月～金曜日（祝日・年末年始除く）	
9時～20時30分	
土・日曜日 15時まで	

平成27年国勢調査

5年に1回の 国勢調査が 実施されます

最も重要な統計調査

大正9年から始まった国勢調査は、国の最も基本的で重要な統計調査。5年に一度実施し、人口や世帯の実態を調査します。

調査結果は国や都道府県、市区町村の福祉や生活環境、災害対策などの基礎資料として活用されるほか、学術・教育機関、企業など幅広い分野で利用され、私たちの暮らしに役立てられます。

全ての人と世帯が対象です

10月1日現在、日本国内に住んでいる全ての人が調査の対象です。3カ月以上住んでいる人、または、3カ月以上にわたり住む予定の人で、国籍は関係なく外国人市民も、調査の対象になります。



個人情報厳格に守られます

国勢調査は、日本の人口や世帯数などを調べる国の最も基本的で重要な統計調査です。総務大臣から任命された調査員が、9月10日(木)から調査書類の配布に伺います。今回の調査から、インターネットによる回答ができるようになります。ただし、パソコンなどが利用できない人はこれまでどおり調査票で回答ができます。

◎問い合わせ
情報政策課 ☎23-2562

結果の公表

全国の市町村の人口をまとめた「人口速報集計」が平成28年2月までに、その後、年齢別人口や世帯状況などの詳しい調査結果が、平成28年10月末までに公表される予定です。調査結果は、総務省統計局のホームページのほか、情報政策課や県立図書館などで、誰でも閲覧できます。

国勢調査の流れ

9月10日(木)から、調査員が「インターネット回答の利用案内」を配布します。なお、回答期限は9月20日(日)です。インターネットで回答がなかった世帯には、調査員が再度訪問して紙の調査票を配布し、回収します。

- インターネット利用案内の配布
9月10日(木)～12日(土)
- インターネットによる回答期間
9月10日(木)～20日(日)
- 調査票の配布
9月23日(水)～30日(水)
- ※ インターネットで回答した人には、紙の調査票は配布しません
- 調査基準日
10月1日(木)
- 調査票の回収と提出状況の確認
10月1日(木)～7日(水)

便利で簡単な！ インターネット回答

今回の調査から、インターネットを利用した回答ができます。効率的な統計の作成を行うとともに、負担軽減と利便性向上が図られます。パソコンはもちろん、スマートフォンからでも回答できます。詳しくは総務省ホームページで確認ください。



便利なオンライン 回答ブースを開設

自宅にパソコンがない人や、スマートフォンを持っていない人でもオンライン回答ができるように、回答用のパソコンを設置します。

- 期間 9月10日(木)～20日(日)
- 時間 9時～17時
(土・日曜日も開設)
- 場所 市役所南別館3階



9月10日(木)から、調査員がインターネットを利用した回答に必要な
ID(12桁)とパスワードをお知らせします



インターネットで回答する場合

紙の調査票で回答する場合

パソコンやスマートフォンで回答
9月10日(木)～20日(日)まで



- ※自宅にパソコンがない人や、スマートフォンを持っていない人で、オンライン回答を希望する人は、市役所南別館3階で回答ができます
- ※データ送信後に間違いに気付いたときは、国勢調査オンラインに再度ログインして修正できます
- ※詳しくは、調査員が配布する利用手引きをご覧ください

インターネットで
回答しなかった世帯のみ
紙の調査票を配布します



調査員が回収します
※**郵送でも提出**できます

回答終了



調査についての問い合わせは

国勢調査コールセンター

0570-07-2015 IP電話の場合 **03-4330-2015**

設置期間 10月31日(土)まで
受付時間 8時～21時(土・日曜日、祝日も利用できます)

※かけ間違いのないようにご注意ください
※通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律に市内通話料金で利用できます。
ただし、携帯電話・PHSの場合、それぞれ所定の通話料金です。IP電話用電話料金の通話料金は、所定の通話料金です

「かたり調査」に注意ください
調査員を装った「かたり調査」に注意してください。
調査員が金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞くこともありません。
不審に思ったときは、情報政策課まで問い合わせください。