



中里 ☎(57)2111
小泊 ☎(64)2111

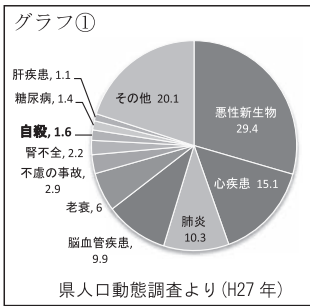
いのちの大切さを考えよう

3月は

自殺対策強化月間です

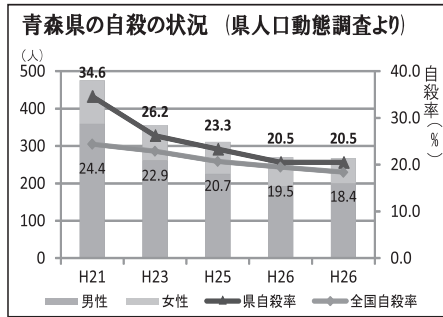
これまで、私たちのいのちを脅かすものとして、がん、心臓病、脳卒中の3大疾病に大きな注意が払われてきました。しかし最近では、新しい国民病とも言われる「うつ病」やこころの不調が関係する「自殺」が増加し、深刻な社会問題となっています。特に3月は生活環境の変化から、ストレスを蓄積しやすく、自殺者数も増える傾向が見られ、国では自殺対策強化月間を定め取り組んでいます。

からだの健康と同じように、こころの不調、そして自殺は決して他人事ではなく、いつ自分や周囲の人に起きてもおかしくない問題です。まず自殺に関する



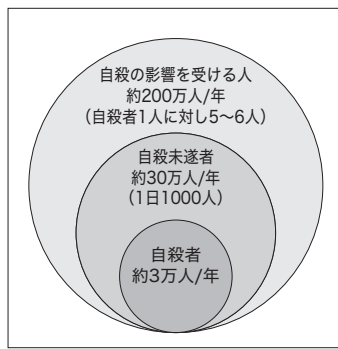
正しい知識を持ち、身近な問題として捉えることが大切です。
◆自殺の実態、知っていますか

厚労省の報告では、平成27年の自殺者数は約2万3千人。平成10年以降、年間3万人を超える状況が続いていましたが、平成22年以降、徐々に減少し5年連続で3万人を下回っています。青森県の現状は、自殺者数の減少率はトップですが、全国順位ワースト10位と、全国平均を上回っています。当町でも自殺者数はゼロではなく、無関係とは言えない状況が続いています。



自殺は、個人の自由な意思や選択と思われがちですが、様々な要因で心理的に追い込まれた末に選ぶ死です。実際に病気や障害などの「健康問題」や、失業・多重債務などの「経済・生活問題」、介護疲れなどの「家

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2017.



自殺を防ぐために 知っておきたいこと

●自分自身が出来ること

*誰かに話してみよう

悩みやストレス、眠れない、そんな時は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。思いを打ち明けてホッとしたり、自分一人では気づかない問題点を見つかりやすくなります。

●身近な人ができること

*いのちのSOSサインを見逃さないで

自殺を考えている人は様々な

- サインを発しています。まずは変化に気づくことが大切です。
- 口数が減って、元気がない
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- 大量のお酒を飲むようになる
- 身なりや健康に気を遣わなくなる
- 身の周りのものを片付けだす
- 長い間会っていない親戚や友人に連絡をとる

*大切ないのちを守るために 私たちができること

- ①気づき 家族や仲間の「いつもと違う」様子に気づいて、声をかける。
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、責めたり、否定したりせず、じっくりと耳を傾けましょう。
- ③つなぐ 早めに相談窓口や医療機関など専門家に相談するように促す。場合によっては、その人を一人にしないことも必要です。相談を受けた側も抱え込まず、本人の了解を得て、身近な人や専門家に相談しましょう。
- ④見守り 話を聴いた後も、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。町では、自殺予防を目的としたこころの健康づくり講演会や

健康相談(0がつく日)、ゲートキーパー育成講座を行っています。ゲートキーパーとは、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のこと。かけがえのない「いのち」を守るために、私たちにできること、考えてみませんか。

*講演会のお知らせ 『笑いヨガ』

■日時：3月23日(木) 9時30分~11時

■場所：中里中央公民館

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身にすっきりし、元気になることができます。

心の健康相談窓口

- 眠れない、つらい…
- ・中里保健センター TEL57-3920
 - ・小泊保健センター TEL64-3748
 - ・五所川原保健所 TEL0173-34-2108
 - ・県立精神保健福祉センター TEL017-787-3957
 - こころの電話 TEL0172-33-7830
 - ・NPO法人いのちの電話 TEL0172-33-7830
- 子どものこと
- ・五所川原児童相談所 TEL0120-75-6552
- 多重債務など
- ・青森県司法書会総合相談センター TEL0120-940-230
- DVや離婚、セクハラなど
- ・青森県女性相談所 TEL017-781-2000

まちのイベントカレンダー

3 月			4 月		
16	木		1	土	
17	金		2	日	
18	土		3	月	13:30~ 保健協力員・食生活改善推進員辞令交付式(パルナス)
19	日		4	火	
20	月		5	水	
21	火		6	木	
22	水	14:30~ 運動教室(中央公民館)	7	金	
23	木	12:50~ 乳児健診(中里保健センター)	8	土	
24	金		9	日	
25	土		10	月	
26	日		11	火	
27	月		12	水	
28	火		13	木	
29	水		14	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
30	木	10:00~12:00 心の健康相談(中里保健センター)	15	土	
31	金				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2017.

山本 幸74 (向町下)
 徳田 正雄81 (富野)
 野上 サワ74 (下高根)
 中村 ツヤ77 (尾別)
 成田 柁則77 (五林)
 福士 要一81 (上高根)



城戸 友子 (神奈川県)
 野宮 正人 (小泊派立)
 小山内 優佳 (つがる市)
 久保田 竜太 (浜町)
 佐々木 涼子 (南部町)
 木村 匡宏 (宮野沢)



山川 輝 (男・真史) 豊島
 北畠 由菜 (女・一樹) 薄市下
 小野 結翔 (男・学) 下高根
 徳田 圭冬 (女・靖人) 富野
 石川 流煌 (男・憲幸) 芦野
 成田 翠恋 (女・淳) 宮野沢



戸籍の窓口
 (1月届出分)

伊藤 良三79 (浜町)
 種村 清照95 (新町1)
 小林 直光50 (新町1)
 柳谷 つや91 (若葉町)
 高杉 キヨ101 (新町1)
 瓜田 しさ87 (新町1)
 白岩 きみ106 (新町2)
 山田 榮治83 (若葉町)
 佐々木 ミワ89 (新町2)
 瓜田 賢一67 (若葉町)
 小山内 ミイ91 (今泉上)
 成田 貞一70 (上高根)
 加藤 リサ99 (向町上)
 高橋 武司86 (薄市上)
 三上 良子79 (今泉下)
 秋田 サキ79 (大沢内)
 平山 吉男89 (大沢内)
 福士 善太郎86 (薄市下)

人のうごき	
1月末現在(前月比)	
人口	11,642人(-23)
男	5,474人(-10)
女	6,168人(-13)
世帯数	5,137(-7)
出生	7 / 死亡 23
転入	5 / 転出 12