

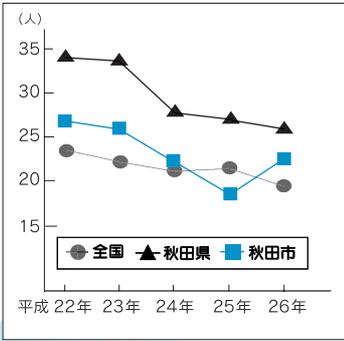
守ろう大切な

いのち

9月・10月は秋田市自殺対策強化期間

秋田市の自殺率(人口10万人に対する自殺者数)は、平成18年をピークに減少傾向ですが、全国と比べると依然として高い数値で推移しています。

平成26年の自殺率は、秋田市が22・3、秋田県は26・0、全国が19・5となっており、さらに実数で見ると、秋田市の自殺者数は71人と多くのかたが亡くなっています。また、ここ3年間の自殺者数は、交通事故死亡者数と比較すると、約8倍となっています。



自殺率(人口10万人あたり)の推移

家族、友人、仲間、私たちはお互いを支え合いながら生きています。今回の特集では、かけがえのない大切ないのちを守るための取り組み、さまざまな相談窓口、そして、専門家の声を紹介します。



11~14ページは見開き特集保存版です。 問い合わせ▶健康管理課☎(883)1180・FAX(883)1158

健康管理課ホームページ▶<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/kokoro-default.htm>

いま、あなたにできること~ゲートキーパー~

次の5つの項目を心がけることが「ゲートキーパー」としての役割です。あなたの周りで、いつもと様子が違うと感じる人がいたら、まずは声をかけてみることから始めましょう。

1 気づき

大切な人の、いつもと違う様子に気づく

- ▶「ため息ばかりついている」「仕事でもボーッとしている」「眠れていないようだ」「口数が少なくなった」「食欲もなくやせてきた」などの変化
- ▶過重労働、借金、昇進、出産、死別体験などがきっかけになることも…。注意しましょう

2 声かけ

変化に気づいたら、勇気を出して声をかける

3 傾聴(話を聴く)

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

4 サポートにつなげる

相談先があることをできるだけ丁寧に伝える

5 見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

どうしたの？
元気がないみたいだけど、何かあったの？



声かけが育む地域の“つながり” 泉学区保健推進員の若松ナミさん

家の近くの「ハミングロード」で花の世話などするうちに、“花のおばちゃん”として、毎日たくさんのかたとお話をするようになりました。家での愚痴や悩みごとを聴くこともありますが、まずは話を聴いて、そのかたの思いを全部吐き出してもらうこと、そして、相手を尊重し変に気を遣わず対等な立場で話すことを心がけています。

でも、一番大事なのは、まず声をかけることですね。「今日は元気だが？」— 毎日の簡単なあいさつですが、その返事から相手の心の変化が分かります。そうして相手との“つながり”を持続することが、何より大切だと思います。

* 祝日、年末年始は、相談を受け付けていない場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	相談電話など	受付時間
多重債務	サラ金・クレジットの多重債務、ヤミ金融問題などの相談(予約制、面談のみ、初回無料)	秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター	☎(896)5599	月～金▶ 9:00～17:00
	多重債務相談	秋田市市民相談センター	☎(888)5648	月～金▶ 8:30～17:15
経営	中小企業・個人事業の相談(予約制、面談のみ、初回無料)	秋田弁護士会中小企業法律支援センター	☎0570-001-240	月～金▶ 9:30～16:30 (12:00～13:00を除く)
	経営の再生・改善・整理、事業承継、創業などの相談	秋田商工会議所	☎(863)4141	月～金▶ 9:00～17:20
子ども	就学相談	秋田市教育研究所	☎(865)2530	月～金▶ 9:00～16:30
	いじめ・不登校などの教育問題相談		☎(866)2255	
	教職員・教育全般相談		☎(866)4153	
就職	職業相談(キャリアカウンセリング)	フレッシュワークAKITA	☎(892)7701	月～土▶ 9:00～17:15 (受け付けは17:00まで)
	15～39歳の若者の就職や適職探しについての相談	あきた若者サポートステーション(キャリアカウンセリング部門)	☎(892)6021 sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp	月～土▶ 9:00～17:00
仕事の悩み	心の悩み、職場の人間関係、家庭問題、就活、就職後の問題など	NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター	☎090-6681-6677	月～金▶ 9:00～17:00
	仕事の悩みや職場の悩み	秋田県労連「労働110番」	☎0120-378-060	月～金▶ 9:00～18:00
ひとり親	ひとり親家庭の生活・就業相談	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	☎(896)1531	月～金▶ 8:30～17:00
生活安全・犯罪被害者	特殊詐欺や事件・事故に関する相談	県民安全相談センター	☎#9110	24時間受付
	特殊詐欺や事件・事故に関する相談、行方不明者の捜索・保護に関する相談	秋田臨港警察署	☎(845)0141	
		秋田中央警察署	☎(835)1111	
		秋田東警察署	☎(825)5110	
	サイバー犯罪に関する相談	サイバー犯罪110番	☎(865)8110	
	性犯罪被害などに関する相談	レディース通話110番	☎0120-028-110	
	暴力団に関する相談	暴力追放110番	☎(862)0110	
	少年の悩みごと、非行などに関する相談	やまびこ電話	☎(824)1212	
		チャイルド・セーフティ・センター	☎(831)3421	
	暴力行為などの被害相談	暴力団壊滅秋田県民会議	☎0120-893-184	
犯罪被害者のかたがたの相談	秋田被害者支援センター	☎0120-62-8010	月～金▶10:00～16:00	
犯罪被害者とその家族のかたの相談(予約制、初回無料)	秋田弁護士会犯罪被害者支援センター	☎(896)5599	月～金▶ 9:00～16:00	
薬物	覚せい剤などの相談	薬物相談窓口(県医務薬事課)	☎(860)1407	月～金▶ 8:30～17:15
子育て・女性	子育て相談、女性の悩み相談	秋田市子ども未来センター	☎(887)5339	月～土▶ 9:00～18:00
	乳幼児～高校生のしつけ、言葉、情緒、社会性など心と身体の心配ごと	家庭教育相談ぐりーん・えこー(子ども未来センター)	☎(887)5337	月～土▶ 9:00～18:00
	少年の悩みや心配ごと	少年指導センター(子ども未来センター内)	☎(884)3868	月▶10:00～16:00 火～金▶ 9:00～16:00
	職場での男女差別、セクハラ、妊娠・出産を理由とした解雇などの相談、育児・介護休業の取得に関する相談	秋田労働局雇用環境・均等室	☎(862)6684	月～金▶ 8:30～17:15

保存版 相談機関一覧(常設)

ひとりで悩まず
ご相談ください



* 祝日、年末年始は、相談を受け付けていない場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	相談電話など	受付時間
こころ	心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	☎(865)4343	毎 日▶12:00~21:00
	死にたい気持ちのあるかた、 自死遺族のかたの相談	あきたいのちのケアセンター	☎0120-735-256	月~金▶ 9:00~16:00 土日祝▶10:00~16:00
	死別の苦しみ悲しみを語る集い	秋田グリーンケア研究会	☎080-5000-8706	月~金▶10:00~16:00 *留守電の場合は、メッセ ージを入れてください。
	自死遺族わかちあい自助グループ	結いの会	☎090-5358-7456	毎 日▶10:00~20:00
	若者の語り場、面談(予約 制)、講演など	NPO目的のある旅	☎080-3088-7506 solsubir8@ yahoo.co.jp	【語り場】 毎月第2土曜日、 15:00~17:00、遊学舎か にぎわい交流館で 【面談】 毎月第1水曜日、 17:00~21:00、遊学舎で
こころからだ	こころとからだの悩み	秋田市保健所健康管理課	☎(883)1180	月~金▶ 8:30~17:15
	こころの電話相談	秋田県精神保健福祉センター	☎(831)3939	月~金▶ 9:00~16:00 土日祝▶10:00~16:00
	性同一性障害、性分化疾患、同 性愛、両性愛などに関する相談	性と人権ネットワークESTO	☎080-6049-8843 esto@estnet.info	月~金▶20:00~22:00 土日祝▶13:00~22:00
	医療に関する苦情や相談	秋田市医療安全支援センター	☎(883)1229	月~金▶ 9:00~16:00 (12:00~13:00を除く)
	薬に関する苦情や相談	秋田県薬剤師会医薬品情報センター	☎(834)8931	月~金▶ 9:00~17:00
法律	法律相談(予約制)	秋田市市民相談センター	☎(888)5646	月~金▶ 8:30~17:15
	各種法律問題全般(予約制、 面接相談のみ、原則有料)	秋田弁護士会法律相談センター	☎(896)5599	月~金▶ 9:00~17:00
	法制度、相談窓口の紹介など 情報提供	法テラス	☎0570-078-374 (ナビダイヤル)	月~金▶ 9:00~21:00 土 ▶ 9:00~17:00
	司法書士相談(予約制)	秋田市市民相談センター	☎(888)5646	月~金▶ 8:30~17:15
	各種登記、相続、サラ金、少額裁 判、成年後見制度など(予約制)	秋田県司法書士会総合相談 センター	☎(824)0055	月~金▶ 9:00~17:00
生活全般	各種年金・社会保険などの相 談、公証人・遺言相談、税務 相談、行政書士相談(予約制)	秋田市市民相談センター	☎(888)5646	月~金▶ 8:30~17:15
	行政相談、人権・困りごと相談		☎(888)5648	
	消費生活相談			
	仕事探し、家賃支払、家族のこと など生活全般の不安や悩みごと	秋田市福祉総務課生活支援 担当	☎(888)5659	月~金▶ 8:30~17:15
	福祉・生計・家族関係・結婚・離 婚・人権・法律・財産・苦情など	ふれあい福祉センター (秋田市社会福祉協議会)	☎(863)6006	月~金▶ 9:00~16:00
障がい者	障がい者と家族の悩み相談	障害者110番	☎(863)1290	月~金▶ 9:00~16:00
	難病に関する相談	秋田県難病相談支援センター	☎(866)7754	月~金▶ 9:00~16:30
倒産	倒産危機など企業主の相談	NPO法人蜘蛛の糸	☎(853)9759	月~金▶10:00~17:00

ボランティア団体からのメッセージ



NPO法人蜘蛛の糸 理事長 佐藤 久男 さん

自殺を防ぐための専門の相談機関として、「いのちの総合相談会」を毎月開催しています。相談は、個々の内容に合わせて、カウンセラーに加え、弁護士や臨床心理士などの専門家を交えて3人で対応しており、みんなが「あなたを死なせない。命を守る」という気持ちで相談にあたっています。

自殺対策は一個人、一団体では限界があります。生きることをみんなで支えるためにも、身近な人の変化に気づいたら、相談機関に電話するなどして、支援をつなげて行くことが大切です。

いのちの総合相談会

9・10月の日程▶9月20日(火)～24日(土)、10月18日(火)～22日(土)。時間はいずれも10:00～17:00、会場は協働大町ビル3階
相談申込▶NPO法人蜘蛛の糸 ☎(853)9759

こちらもご参加、ご利用ください

こころのケア相談セミナー

時間はいずれも14:00～15:30、会場は市保健所(八橋)。参加無料。先着各70人。
申込▶9月12日(月)から健康管理課 ☎(883)1180



臨床心理士による

「こころのケア相談」

時間は①が13:15～17:15、②～⑤が13:30～16:30。
申込▶健康管理課 ☎(883)1180



開催日	テーマ(講師)
10月25日(火)	自殺に関連する精神疾患について(秋田赤十字病院の橋本 誠先生)
11月16日(水)	よりよい家族関係をめざして～家族の多様性を知る～(秋田大学の柴田 健 教授)
12月14日(水)	よりよい家族関係をめざして～家族療法とは～(秋田大学の柴田 健 教授)
1月中旬	精神疾患患者に巻き込まれないために～支援者としての心構え～(精神科医)
2月15日(水)	若者はなぜ自傷行為を繰り返すのか(秋田大学の米山奈奈子 教授)

- ①市保健所が会場…毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)。定員各3人
- ②東部市民サービスセンターが会場…9月28日(水)。定員2人
- ③南部市民サービスセンターが会場…10月19日(水)。定員2人
- ④西部市民サービスセンターが会場…11月30日(水)。定員2人
- ⑤北部市民サービスセンターが会場…12月21日(水)。定員2人

まずは私たちにお話を聴かせてください



左が鎌田理事長、右が監事の木場さん

NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター 理事長 鎌田 亮 さん

39歳以下のかたを対象とした相談会の開催や、電話相談に応じています。若いのかたの悩みはさまざまですが、まずは死にたいほど辛い気持ちに寄り添いながら「一歩前に踏み出してもらおう」相談、そして本人に「新しい価値の創造」に気づいてもらう相談を心がけています。

少しでもつらかったり、迷ったり、不安な場合は相談に応じます。まずは気軽にご相談ください。

心といのちの相談会

9・10月の日程▶9月4日(日)・18日(日)、10月8日(土)・23日(日)。時間はいずれも10:00～16:00、会場はジョイナス研修室(千秋)
相談申込▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

若者の心といのちの電話相談

9・10月の日程▶9月24日(土)、10月22日(土)・29日(土)。時間はいずれも10:00～16:00
相談電話▶☎090-6623-9641

*ご連絡いただいた後、折り返し電話します。