

いつもと様子が違う  
 そんなとき  
 ちょっと気に掛けてみる  
 声を掛けてみる



自殺を防ぐためには周りの人の支援が重要です。

市民一人一人が「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

ゲートキーパーとは  
 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、見守る人のこと

## 3月は、自殺対策強化月間です

～みんなで守る大切な「いのち」～

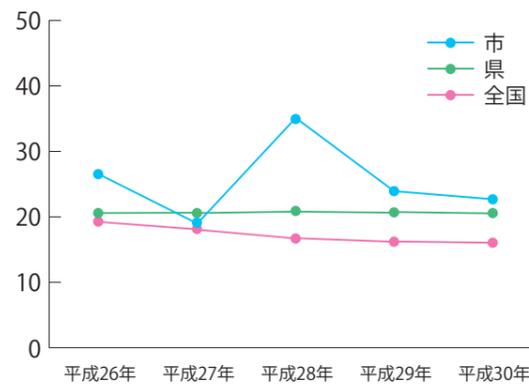
本市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺死者数）は全国や県と比べ高い状況です。さらに令和2年の自殺者数は前年に比較して増加しています。

市では「誰も自殺に追い込まれることのない十和田市」を目指して平成31年3月に「十和田市自殺対策計画」を策定し、市役所のみならず関係団体と連携を強化しながら自殺予防対策を推進しています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。その背景にはこころの問題だけではなく、過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめ・孤立など、さまざまな社会的な要因が絡み合っており起こるとされています。

問健康増進課 ☎516791

市、県、全国の自殺死亡率の推移（人口10万対）



### 市の取り組み

ゲートキーパーについて学んでいます

市民が安心して市職員やケアマネジャーなどに相談できることを目指しています。

「ゲートキーパー養成講座」の受講者は「認定バッチ」を付けています。



▲2人1組の実践形式で傾聴の技術を学ぶ受講者たち



▲ゲートキーパー認定バッチ

### 関係団体の取り組み

セーフコミュニティによる相談窓口の周知

市民がこころの不調について相談できる窓口を、カード式リーフレットとステッカーで周知します。



▲ステッカー



▲カード式リーフレット

カード式リーフレットは市内薬局やハローワーク、ステッカーは市内の企業や公共施設などに設置する予定です。

### ひとりで悩まず、相談しましょう

悩みや問題を抱えてつらい思いをしているときは、ひとりで抱え込まず、早めに相談しましょう。さまざまな悩みに応じた相談機関を掲載した「十和田市相談窓口ガイドブック」を市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。右のQRコードからもご覧いただけます。



中学生を対象に「SOSの出し方教室」を実施しています

市の保健師が講師となり、命の大切さやストレスに直面したときの対処方法、つらいとき・苦しいときの助けの求め方などを生徒に伝えています。

本年度は「自分の命を大切にしよう！」をテーマに、市内8つの中学校で開催しました。



◀先生を信頼できる大人に見立て、相談する生徒

ボランティア団体による気軽な相談の場

▷話しのサロン・こころの広場ルピナス  
 ▷こころのふれあいサロン・おあしす  
 ▷おしゃべりサロン「クローバー」  
 ▷精神障害者家族会「とわだ家族会」  
 それぞれの相談日時や場所は、広報とわだ「その他の催し」に掲載していますので、確認して直接会場においでください。

その他にも、弁護士・精神保健福祉士・保健師が無料で相談に応じる「ぶらっとなんでも相談会」があります。開催する際には、広報とわだなどでお知らせします。



◀おしゃべりサロン「クローバー」の様子

この日は、会話をしながら、折り紙を楽しんでいました。