

## あなたが周りにできること 自殺予防のための行動

### 「気付き」

家族や仲間の変化に気付いて、声をかける。こころの悩みや、問題を抱えている人が発する周りへのサイン（眠れていない、いつもと違うなど）に気付きましょう。

### 「傾聴」

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### 「つなぎ」

早めに専門家に相談するよう促す。こころの悩みを抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

### 「見守り」

温かく寄り添いながら、じっと見守る。健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じて専門家に相談しましょう。



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

いのちを支える「自殺予防週間」

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、9月10日(日)～16日(土)の1週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。

平成28年度中の全国の自殺者数は2万1,897人で、和歌山県では237人でした(警察庁統計より)。自殺の要因は1つではなく、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の結果です。自殺を未然に防ぐために、自分や

周囲のこころの健康、いのちの大切さについて考えてみましょう。

### 有田川町としての取り組み

こころの健康を守るサポーター、いわば『いのちの番』といわれるゲートキーパーの養成講座を毎年開催しています。

今年度は平成30年2月2日(金)に開催予定です。詳細が決定しましたら、お知らせしますので、ご自身

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは皆さまが楽しく子育てができるよう応援しています。ほっとルームではたくさんのおもちゃで自由に遊べます。気軽に遊びに来てくださいね!

### 子育てワンポイントアドバイス

楽しい食事がいちばん! 幸せな記憶が心に刻まれます。

	開設日	
子育て 悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
子育て相談 ・ほっとルーム &お外遊び	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびの ひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00～11:30(9:30～受付) ②14:00～15:00(13:30～受付)	
「たまたまばこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:00～11:00(9:30～受付)	

■場所/子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

### 相談機関

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていますか。

そんな時は、決して1人で悩みを抱え込まず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りの人が、あなたの支えになりたいと思っています。

### 湯浅保健所 保健福祉課

☎64・1294

※9時～17時45分

### 自殺対策情報センター はあとライン

☎073・424・1700

※9時～17時45分

### 有田川町役場金屋庁舎 やすらぎ

福祉課・健康推進課

☎52・2111(代)

※平日のみ

※8時30分～17時15分

※平日のみ