

支え合う大切な命

ストレスが多い現代に生きている私たちにとって、生き心地の良い、住みやすい社会を誰もが希望しています。

地域に人々の信頼関係や結びつきを高めることは、自殺予防の第1歩です。

見てみませんか？自分の周りを、耳を傾けませんか？大切な人に話しませんか？こころの中を。

まずは、ご相談ください

仁賀保健センター ☎ 32・30000  
 金浦保健センター ☎ 38・42000  
 象潟保健センター ☎ 43・75001



にかほ市の自殺者の現状

にかほ市の自殺による死亡者は、平成17年に24名となり県内で最も多い状況でした。市では、こころの健康づくりのために、さまざまな事業を行うい、一人でも多くの命を救うべく活動し、平成21年には自殺者が16名と減少しました。しかし、まだまだ自殺率は高い状況にあります。一人で、あるいは家族だけで悩まず、お話しください。あなたは一人ではないのです。支えます。支え合いましょう。大切な命だから。

《近年の自殺統計》 (人)

	H17	H19	H20	H21
にかほ市	24 (8.28)	9 (3.16)	14 (4.95)	16 (5.71)
秋田県	447 (3.91)	420 (3.76)	410 (3.71)	416 (3.81)

( ) 内は人口1万人あたりの数値

地域で支えあうこころと命の事業

市では、平成21年度から、県の「地域自殺対策緊急強化基金」により「地域で支えあうこころと命の事業」を実施しています。学童期からのこころの健康づくりとして各市内の小学校で開催している「いのちの教室」や、身近なところで誰でも話ができる場として、各地域で実施している、精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」のコーヒースロンなど、各年代毎の事業を実施しています。

「いのちの教室」

市内の小学校で毎年、いのちの大切さを学ぶ授業を臨床心理士の協力により行っています。

「JINKOの健康」

「出前講座」

市内の自治会(町内会)から希望をいただき、出前講座を行っています。今年度の内容は『笑いヨガ』です。

講演会

～地域自殺対策緊急強化事業～

演題 自殺の周辺「出会った人たち」  
 講師 高橋 康弘氏  
 期日 11月13日(日)  
 時間 開場 午後0時30分  
 開演 午後1時  
 会場 象潟公民館(大ホール)  
 ※入場無料・申し込み不要



《講師プロフィール》  
**高橋 康弘**  
 (たかはしやすひろ) 千葉県出身  
 ※1987年 朝日新聞入社  
 ※1999年～2001年まで同社秋田支局勤務  
 ※2010年～秋田大学企画広報課長兼危機管理調整役

◇◇にかほ市の主な精神保健事業◇◇

精神保健相談日

毎月開催

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずご相談ください。

今月の開催日(要予約)

期日 11月24日(木)  
 時間 ①午後2時～3時  
 ②午後3時～4時  
 会場 仁賀保健センター(スマイル)  
 申込 18日(金)まで象潟保健センター

こころの相談日

毎月開催

臨床心理士による育児相談や「不登校・ひきこもり・家庭内暴力など」の思春期相談や「うつ」などの相談を行っています。

今月の開催日(要予約)

期日 11月17日(木)  
 時間 午前10時～午後3時  
 ※1人1時間  
 会場 象潟保健センター  
 申込 11日(金)まで象潟保健センター

コーヒースロン

毎月開催

「精神保健福祉ボランティア(ほたるの会)」

なんとなく疲れたとき、話を誰かに聞いてほしいとき、どなたでも気軽に立ち寄ってください。

今月の開催日(予約不要)

- 仁賀保地域(毎月第1・3水曜日)  
 期日 11月16日(今月は第3のみ)  
 会場 仁賀保勤労青少年ホーム
- 金浦地域(毎月第2・4火曜日)  
 期日 11月8日・22日  
 会場 エニワン
- 象潟地域(毎月第1・3火曜日)  
 期日 11月1日・15日  
 会場 象潟構造改善センター  
 ※各会場共通時間  
 午前10時～11時30分

第19回「いのちの総合相談会」

自殺予防「秋田・こころのネットワーク」のメンバーと、弁護士、司法書士、産業カウンセラーがあなたの悩みを解決します。こころの問題から経済問題まで幅広い相談に対応いたします。

相談無料

期日 11月8日(火)～12日(土)  
 時間 午前10時～午後5時  
 会場 金浦保健センター  
 内容 こころの悩み・多重債務・中小企業経営者の相談・県内に避難中の方々の相談・家庭問題・職場問題など  
 ※事前予約が必要です。  
 申込・問合せ NPO法人くもの糸  
 ☎ 018-853-9759