

9月10日(月)～16日(日)

自殺予防週間

問い合わせ 保健介護課 ☎2140

日本では、平成10年に自殺者が年間3万人を超え、以降も高い水準で推移しています。広島県でも毎年600人以上が亡くなっている深刻な状況です。自殺について知ることが、自殺予防の第1歩です。私たちにできることから始めてみませんか。

自殺は、追い込まれた末の死

自殺は、自ら選んだ死ではなく、健康・経済・家庭・仕事など、さまざまな要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死です。

また、自殺を図る直前に、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症し、正常な判断を行うことができない状態になっていることも多いと報告されています。

自殺は、防ぐことができます

心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、支援などにより多くの自殺は防ぐことができます。自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している

一般的に自殺者の多くは、精神疾患を患っていても医療機関を受診しないなど、相談への抵抗感から問題も深刻

化しがちです。一方で、死にたいと考えている人も、このころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠や原因不明の体調不良などのサインを発しています。

あなたもゲートキーパー

～自殺予防のための行動～

気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

このころの悩みやさまざまな問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。変化に気付いたら、「眠れていますか」など、自分ができる声かけをしましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話題をそらしたり、訴えや本人の気持ちを否定したりすることは逆効果です。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。

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

このころの病気や社会・経済的な問題

などを抱えている場合、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も一人で抱え込まず、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人などに協力を求め、連携しましょう。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。

※「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげるなど、見守る人のことです。誰でもお互いを気にかけることでゲートキーパーになることができます。

お気軽にご相談ください

- この電話
 - ☎082-892-9090 (月・水・金 9時～12時、13時～16時30分)
 - 広島いのちの電話
 - ☎082-221-4343 (24時間年中無休)
 - 広島県自殺予防いのちの電話
 - ☎0120-375-568 (毎月1日 8時～20時)
 - ☎0120-738-556 (毎月10日 8時～翌朝8時)
 - 保健介護課
 - ☎2140 (平日8時30分～17時15分)



広島県内初!



～離れて暮らす家族に安心を伝える～

見守りサービスが9月1日(土)からスタートします

問い合わせ ふれあいチャンネル大竹支局 ☎0120-026-201

見守りサービスは、市が市内一円に敷設した光ケーブルを活用した事業です。専用チューナー(STB)を設置したテレビの電源を毎日入れるだけで、指定した携帯電話などへ自動でメールが送信されます。一人暮らしの高齢者や、離れて暮らす家族の生活に負担をかけず、気軽に見守りできて安心感を高めてくれる広島県初の商用サービスです。

サービスの申し込みは、ふれあいチャンネル大竹支局へ。(受付時間9時20分～18時)

STB (セットトップボックス)の電源を入れると、電源ONの情報がご家族に届きます。

①電源を入れる

②パソコンや携帯にメールが届きます

件名 (電源ONメール)【●●●●】
12/00 00:00

本文
電源ONを確認しました。
電源ON時間:2012/00/00
00:00:00
【●●●●】

※イメージです

鳥獣から

農作物を守ろう No.1

問い合わせ 地域振興課 ☎2130

近年、鳥獣による農作物被害が増加していますが、いろいろ対策を考えるものの、なかなか被害が減らずに頭を悩ませていませんか。そこで、今年度から広島県鳥獣被害対策スペシャリストとして獣害対策に取り組んでいる、(独)近畿中国四国農業研究センター鳥獣被害対策研究グループ専門員の井上雅史さんのお話を、紹介します。

【知ってからやる獣害対策】

(その1)

～知らなきゃ逆効果～
獣害は、住民の皆さんや行政の担当者が、ほんの少し勉強するだけで解消できます。しかし、獣害が起きるから腹立ち紛れの思いつきの方法



でやってしまったら、逆効果の対策となりかねません。例えば電柵の線は、知らずに地面からの高さをいかに勝手に張ってしまったら、電柵でなくただのヒモです。もし、地面から高さ30センチメートルに線を張ってしまったら、イノシシのおでこに触れてしまい感電しないので、そのまま潜り抜けてしまいます。それどころか、電柵の線をくぐって餌にありついたりイノシシは、電柵さえ探せば餌が食べられるという学習をしてしまいます。イノシシが感電するのは、毛のない鼻先だけです。感電させるためには、一段目の線は地面から20センチメートルの高さに張るといふことさえ知っていれば、こんな失敗はしません。アスファルトの道沿いに張る、電圧を300ボルト以下にしたまま放置する、夜だけしか通電しない、稲刈り後は電気を切ってしまうなど、初歩的な間違いをしてしまう人がいれば、その地域全体で電柵が効かなくなるということを知っておきましょう。次回は、効果的な柵の設置方法をご紹介します。