



保健師のおはなし

9月10日から16日は「自殺予防週間」

～待っています、あなたの声を～

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」とし、大切な命を自殺の危機から救うためにできることをしたり、理解を深めるための啓発週間となっています。

自殺は、心理的に「追い込まれた末の死」であり、早期に発見し適切なケアをすることで、その多くは防ぐことができると言われています。自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなったり、社会とのつながりが減り、生きていても役に立たないという役割喪失感など、さまざまな要因が考えられます。また、自殺を図った人の直前の心の健康状態をみると、大多数はうつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、その影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

「なかなか眠れない」「頭がぼんやりと重たい」「イライラする」というような症状が、二週間以上続く場合は専門機関に相談しましょう。また、気になる人を周囲に見かけたら、「最近、ちゃんと眠れてる？」と声をかけることから始めてみましょう。

◆砂川市・近隣・道内の相談窓口

相談先	電話番号	相談内容
北海道いのちの電話	011-231-4343 (24時間受付)	心の悩み、自殺問題
滝川保健所	24-6201	心の悩み、うつ病、ひきこもり、依存症、自死遺族の悩みなど
ふれあいセンター	52-2000	心と身体の相談

問ふれあいセンターTEL 52-2000

すくすく すくすく ちゃんねる

Vol.1



ゆうわ
星野 優羽ちゃん

平成30年8月8日生まれ

先日無事1歳になり、体重が少なく小柄ですが毎日元気いっぱい動き回っています。歌や絵本が大好きで、支援センターではどんなに泣いていても帰り際の手遊び歌、絵本になるとすっきりと機嫌になり声に出して笑っています。寝る前に絵本を持ってくると、にっこり笑って大喜びしますが、最近は読むよりも絵本を触るのが好きなようです。

ごはんを食べる事も最近好きになり、離乳食を机に準備すると遠くからでも声を出しながら勢いよくハイハイして寄ってきます。スプーンであげていると、途中で自分で食べたいと怒って机をドラムのように叩くので、時々、食事が飛び散って大変なことも。毎日おいしそうに手づかみでモグモグ食べています。

車に乗ったり、お出かけすると抱っこひもをしていてもバタバタ動いて喜ぶ姿が癒されます。娘のおかげで毎日パパママもたくさん笑顔でいられて感謝の日々です。これからも元気に、すくすく育って行ってね!

(母・星野紀子さん)

▶ 編集後記

▶♪ハァー遠くピンネの〜で始まるおなじみ市民踊り「砂川音頭」は今年で50回を迎えました。▶市の開基80周年に併せ、市民憲章や現在の市庁舎も誕生しました。▶策定中の第7期総合計画や駅前地区整備のワークショップ、地域ブランド構築事業などで♪伸びる砂川人の波〜になることを願っています! 📷

市の人口 ★8月末現在★

世帯数 8,886 世帯 (-4) 人口 16,906人 (-16) 男 7,842人 (-6) 女 9,064人 (-10)