

ナ) 今日は、くらし安全課にお話を伺いたいと思います。さて、今月9月には「自殺予防週間」というものが定められているようですが、自殺予防週間について少し詳しく教えていただけますか？

担) はい。平成10年に日本の自殺者数が3万人を超えて以来、13年連続で3万人超えるという状況が続いています。こうした事態を深刻な社会問題であると受け止め、様々な自殺対策の取組みが進められています。

まだあまり知られていないと思いますが、9月10日は世界自殺予防デーです。この日にちなんで、毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間とし、命の大切さとともに、自殺の危険を示すサインや危険に気づいた時の対応方法等について国民の理解を促進するため、啓発活動を強力に推進するということを目的に定められたものです。

ナ) 平塚市ではこの自殺予防週間にちなんだ啓発活動はどんなことをおこなうのですか？

担) まず市民の皆さんに、「命の大切さ」や「悩みは抱え込まずに相談してください」、というメッセージを発信するために横断幕やのぼり旗を掲出します。

ナ) それはいつ、どこあたりに掲出するのですか？

担) 横断幕につきましては、市役所本庁舎に9月中掲出します。のぼり旗については、宝町自転車駐車場、西口臨時自転車駐車場にやはり9月一杯設置します。

また、9月10日に平塚駅北口において自殺予防啓発の街頭キャンペーンを行います。通行される方々に自殺予防の啓発グッズや普及啓発リーフレットの配布を行います。

ナ) キャンペーンにはどんな人が参加するのですか？

担) はい。今年は「命の大切さを伝える協働事業」の取組みの一つとして、浜岳中学校美術部の生徒さんがボランティアで参加してくれる予定です。また、平塚市自殺対策会議や自殺対策担当者会議のメンバーに協力をお願いしています。さらに、防犯キャンペーンとの協働実施になりますので、防犯協会の皆さんにも御協力をいただきます。

ナ) 大勢の方が参加されるようですね。

担) はい。地道に続けることで、理解が広がっていくことを期待しています。

また先程ご紹介いたしました浜岳中学校美術部の生徒さんには今年、命の尊さ、人と人との絆などをテーマに自殺予防啓発のためのポスターを描いていただきました。そのポスターを駅地下広告板に掲示しています。

どのような思いを込めて描いてくれたかということも寄せられていますので、駅方面にお寄りの際にはぜひ、ご覧いただければと思います。

ナ) そのほかに取組みがあればご紹介いただけますか？

担) 本や絵本を通じた普及啓発ということで「こころと命のサポートのための本」のコーナーというものを4館の市立図書館で設置し、広く「命の大切さや尊さ」について伝えていきます。

ナ) 「こころと命のサポートのための本」というのは、どんな本なのですか？

担) これは、「命の大切さや尊さ」を視点に選んだ本です。

幅広い年代の方に手にとって読んでいただけるよう、一般向け図書から、児童、青少年向けの本、あるいは絵本などから選び、「こころと命のサポートのための本」として2008年から毎年リストを作成し、紹介するとともに各図書館でコーナーを設け、貸出ししてもらっています。

「命の大切さや尊さ」というのは、わかってはいても、普段はあまり意識することはないことだと思えます。これを機会に図書館に足を運んでいただき、実際に本をお読みいただくとか、あるいは市のホームページ等でも過去のリストを見られるようになっていきますので、どんな本がリストにあるのかご覧いただき

たいと思います。また2011年版については9月以降随時アップする予定です。

ナ) ホームページにも本のリストがのるのですね。

担) はい、また、図書館のホームページの中の蔵書検索では「こころと命のサポート」という言葉で検索していただくと、このテーマで選ばれた本がでてきます。今その本が借りられる状態にあるかどうかもわかります。

ナ) そうですか、ではこの機会にリストにある本を読みたいと思います。

さて今日は自殺対策事業の中で実施している取組みで、今年度追加された新たなサービスについてご紹介があるということです。

担) はい、「**こころの体温計**」に**新たなサービスが追加されました**

ナ) こころの体温計というと、携帯電話やパソコンから、今の自分のストレス度や気持ちの落ち込み度などがチェックできるというものでしたよね。

私もやってみたことがあります。どんなことが追加されたのですか？

担) はい、「こころの体温計」は自分で、自分の今の心の状態についてチェックするというものですが今回新たに追加したサービスは、家族や職場など身近にいる人が、ちょっと心配だなと感じる人のメンタルヘルスについてチェックできるタイプで、「家族モード」といいます。

19の項目について、周囲の人の目で見ても、該当することがあればチェックしていきます。結果は4段階のレベルで表わされるようになっています。

さらに、「あかちゃんママモード」というサービスを追加しています。

これは、ちいさな赤ちゃんをおもちのお母さんは、慣れない子育てを一人で抱え込むなどして、ストレスがたまったり、心のバランスを崩しやすい傾向にあるということで、特に小さな赤ちゃんをおもちのお母さんが自分のメンタルチェックができるタイプのものです。こちらも、結果は4段階のレベルで表わされるようになっていて、結果画面の下には、それぞれ相談先の情報を載せています。

ナ) 家族モードと赤ちゃんママモードというのが新たに加わったのですね。

担) はい。メニューを充実させたことで、より多くの方に使っていただき、こころの健康について関心を持っていただければと考えています。

ナ) このサービスを利用するのに名前や年齢、性別などの入力が必要なのですか？

担) 氏名をはじめ、住所性別年齢等の個人情報は一切不要です。

ナ) 利用料金はかかりますか？

担) 利用料は無料です。ただし携帯電話等の通信料金は自己負担になります。

ナ) 個人情報も不要で、無料ということなので、気軽に試すことができますね。また、とても親しみやすくかわいらしいキャラクターが使われているので、知り合いの方にも紹介してみようと思います。

担) ありがとうございます。「こころの体温計」を、ぜひ心の健康維持増進に活用していただければと考えています。

ナ) 最後に何かリスナーの皆さんにお伝えしたいことはありますか？

担) みなさんの大切な人、たとえば家族やお友達、職場の同僚、近所の方だったりすると思いますが、その方が様子がいつもとちょっとちがうな、少し様子が変だなと感じたら、それを見過ごすのではなくぜひ一言声をかけ、話を聞いてあげていただきたいと思います。

ちょっとした様子の変化は、こころの発するサインであることが多く、そのサインに気づいてあげられるのは、身近にいる人です。その気づきが、深刻な悩みを抱え込んで困っている人を救う第一歩ということになります。

大切な人を守るためにも、皆さんぜひ、身近な人の変化に気をつけてあげていただきたいと思います。

ナ) 悩んでいるときに、誰かに話を聞いてもらおうとそれだけで気持ちが落ち着くことってありますよね。

担) はい。もし悩みごとや困っていることがあったら一人で抱え込まずに、ぜひ相談をしていただきたいと思います。

たとえ身近な人には相談しにくいことやどこへ相談したらよいかわからないようなことでも、そのことも含めてまずは誰かに、どこかに話してみることが大切だと思います。

そこから、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ナ) 困っていることや悩んでいることがあったら、一人で抱え込まずとにかく相談することが大事だということですね。今日は、くらし安全課にお話をうかがいました。