

「ひとりのいのち」は「みんなのいのち」

日本では12年連続で3万人を超える方が自殺で命を失っています。

新潟県の自殺死亡率は高く、特に中年世代、働き盛りの男性が多くなっています。

たったひとりのあなた、大切な命を救うために、国では「あなたにもでき

る自殺予防のための行動」を作成しま

した。自分の周りにサインを発している人がいたとき、どう行動すればよいかを記してあります。

また、必要に応じて下記相談窓口もあります。ひとりで悩むより、まずは相談してみましょう。

相談窓口

- 月曜～金曜（祝日は除く）
午前8時30分～午後5時15分
- 佐渡保健所
74-3407
- 市役所市民生活課健康推進室
63-3115
- 市役所社会福祉課障がい福祉係
63-5113



あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

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、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましを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。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、ひとりでは抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

見守り 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かけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

“介護予防” みんなで実践！

「基本チェックリスト」で
老化のサインを
チェックしましょう

平成23年度から、介護保険の認定者を除く65歳以上の方全員に、「基本チェックリスト」を実施することになりました。

これは、運動、栄養、口腔などの状況のほか、閉じこもり、認知症、うつなどの危険なサインを早期発見するものです。その結果により、支援が必要な方には運動や栄養などの教室等をご案内します。

このチェックは健康診査時のほか、介護予防教室や在宅介護支援センター等が行う実態把握などで行う予定です。

老化のサインを早期発見し対応することで、介護が必要になる時期を遅らせ、高齢期を元気で生きがいを持って過ごしましょう。

お問い合わせ

市役所高齢福祉課 介護保険係
63-3790