

「ひとりのいのち」を、みんなのいのちの声を！

日本では14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、国が作成した「あなたにもできる自殺予防のための行動」では、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よう。

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、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざま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、自分で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、共感したうえで、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。

労働基準監督官 採用試験

労働基準監督官（厚生労働省職員）採用試験の第1次試験が6月10日（日）に新潟市で行われます。

受験資格

- ・昭和57年4月2日～平成3年4月1日生まれの人
- ・平成3年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人
- ① 大学を卒業した人および平成25年3月までに大学を卒業する見込みの人
- ② 人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

試験の程度 大学卒業程度

試験申込受付期間（原則としてインターネット申込みをご利用ください）
4月2日（月）～12日（木）（受信有効）

インターネット申込み専用アドレス
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

インターネット申込みができない場合は、受験申込書を郵送または持参してください。なお、受付期間が短いのでご注意ください。

・郵送の場合 4月2日（月）～3日（火）
（通信日付印有効）

・持参の場合 4月2日（月）～3日（火）
※簡易書留で郵送してください。

受験用紙 受験案内および受験申込書をご希望の方は、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、新潟労働局または最寄りの労働基準監督署に請求してください。

受験申込用紙提出先・お問い合わせ
新潟労働局総務部総務課（人事係）

〒951-8588

新潟市中央区川岸町1丁目56番地
☎ 025-234-5920