

# 気づいてほしい、「ひとり」の声を！

近年、日本では毎年約3万人の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よう。



## 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、連携をとりましよう。

### 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。

#### 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

## 平成25年度 国税専門官募集

### 受験資格

- 昭和58年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
- 平成4年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの
  - (1) 大学を卒業した方および平成26年3月までに大学を卒業する見込みの方
  - (2) 人事院が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方

### 試験の程度 大学卒業程度 申込み方法等

#### 【原則】インターネット申込み

○次のアドレスへアクセスし、説明に従って入力

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

○受付期間 4月1日（月）午前9時～4月11日（木）

〔受信有効〕

〔インターネット申込みができない場合〕郵送または持参

○提出先 希望する第1次試験地に対応する国税局または

は国税事務所

○受付期間 4月1日（月）～4月2日（火）〔4月2日

までの通信日付印有効〕

#### 試験日

○第1次試験日 6月9日（日）

○第2次試験日 7月16日（火）～7月23日（火）のい

づれか第1次試験合格通知書で指定する日時

#### 試験地

○第1次試験地 高崎市、さいたま市、新潟市、松本市

ほか

○第2次試験地 さいたま市ほか

#### 合格者発表日

○第1次試験合格者 7月2日（火）午前9時

○最終合格者 8月21日（水）午前9時

#### 問い合わせ先

○インターネット申込みに関する問い合わせ

人事院人材局試験課

☎03-3581-5311（内線2332）

午前9時30分から午後5時（土、日、祝日は除く。）

○右記以外の問い合わせ

関東信越国税局人事第二課試験係

☎048-600-3111（内線2097）

午前8時30分から午後5時（土、日、祝日は除く。）