

9月10日～16日は自殺予防週間です。 ～あなたと大切な人の、命をまもるために～

平成24年1月に実施された意識調査によると、国民の20人に1人が「最近1年間以内に自殺を考えたことがある」と回答しているなど、今や自殺は一部の人の問題ではなく、国民誰しものが当事者となり得る重大な問題となっています。

自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもサインを発っています。家族や職場の同僚など身近な人はそのサインに気づき、温かく支え、必要な相談機関につなぐことが大切です。

気づき

～まわりの人が気づくサイン～

- 表情が暗い、元気がない
- 体の不調を訴える
- イライラしている
- 好きでしていたことをしなくなった
- 眠れない
- 食欲がない
- お酒の量が増える
- 仕事、家事、勉強などでミスが増える、遅刻、早退・欠勤(欠席)の増加

支え

- ◎相手の話は、時間をかけてできるだけ聞きましょう。
- ◎話題をそらしたり、気持ちを否定したり、励ましは逆効果になることがあります。
- ◎身体や心について、自然な雰囲気ですべてを聞き、あせらず優しく見守りましょう。

つなぎ

治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。ご本人の気持ちを理解できる家族や友人・上司と協力して、相談を進めましょう。誰にもわかってもらえないときでも、わかってくれるのが医師やカウンセラーです。

築上町では、本年度より精神保健福祉士による「こころの健康相談」を毎月一回（第一水曜日）保健センターチャフルつきで開設しています。

◇ 日 時 9月5日(水) 10月3日(水) 11月7日(水) 午後1時～（要予約）

◇ 申込・問い合わせ 保健センターチャフルつき（内線710）

緑

のふるさと協力隊

井上 龍太郎

No. 5

協力隊の活動も遂に半ばまで来ました。7月末に盆神楽を金富神社の舞台で初めて町民の方々の前で舞ってからだいぶ経ちます。細かなミスはあったにしろ、米をこぼすことも立ち止まることもなく最後まで舞い切ることができました。終わったあとにアンコールをして貰えたので、今まで練習してきた甲斐がありました。次は民族芸能祭で更に練習して舞う事が予定されています。ぜひ見に来てください。

この町にきて約4、5か月、様々な事がありました。楽しい事もあれば少しきつい事をいわれる事もありました。しかし、実家に帰りたいとか協力隊をドロップアウトしようなどと思った事はありません。きつい事を言われても、それが自分にとって重要な課題であることがわかっているからです。それに、言ってくれた



人達に悪意はなく自分の事を気にかけて貰えたと思います。1年持たないのではとか、協力隊の適性が無いのではと言う噂を何度か聞いたこともありました。ですが、中途半端な所で終わる気はありません。それに最後まで続くまたは、続いたかは来年の3月に解る事だと自分は思います。その辺はこれからの行動で示すつもりです。

ちようど真ん中なので自分の正直な気持ちを書かせて貰いました。今後もしよくお願いします。