

3月は自殺対策強化月間

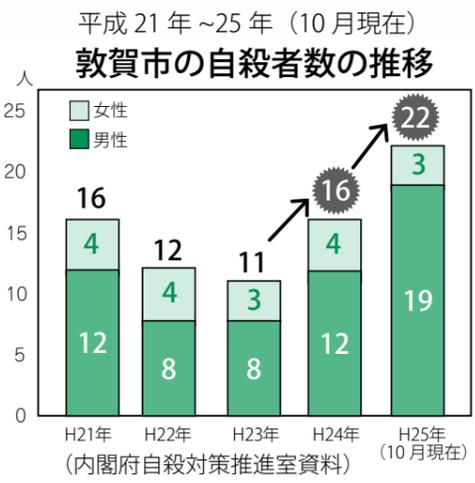
# かけがえのない命を

## 大切に

### 敦賀市の現状

#### 敦賀市の自殺者数は増加

全国の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超えていましたが、平成24年に27,858人とやや減少しました。



### 敦賀市の自殺者数 年代別

年代	平成21年～24年		
	総数	男	女
～19歳	0	0	0
20代	7	3	4
30代	8	5	3
40代	10	9	1
50代	8	6	2
60代	11	9	2
70代	7	5	2
80歳～	6	5	1
計	57	42	15

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

しかし、敦賀市では、平成24年の自殺者が16人と前年に比べ5人増加しています。さらに、平成25年は、10月現在で既に22人の方が自ら命を絶っています。

また、自殺者の傾向を性別でみると男性が女性の2.8倍と多くなっています。年齢別では、どの世代にも自殺者がいますが、60代が11人と最も多くなっています。

### 自殺の要因

#### 要因が連鎖して自殺にいたる

「自殺実態白書（2013）」によると、自殺には、さまざまな危機要因が関係しているとされています。つまり、一つの要因だけでなく、いくつもの要因が連鎖して自殺にいたることが分かっています。

自殺で亡くなった人は平均3.9個の危機的要素を抱えているといわれています。

#### 大きな要因10項目

- ① うつ病
- ② 家族の不和
- ③ 負債
- ④ 身体疾患
- ⑤ 生活苦
- ⑥ 職場の人間関係
- ⑦ 職場環境の悪化
- ⑧ 失業
- ⑨ 事業不振
- ⑩ 過労

また、職種別により、自殺するまでのプロセスに一定の規則性があることも分かっています。

例) 自営業者の場合  
 営業不振↓生活苦↓  
 多重債務↓うつ病↓自殺

#### 自殺の最も大きな要因はうつ病

うつ病は、さまざまな出来事や体験で感じる強いストレスがきっかけで発症し、誰もがかかる可能性があります。本人の性格や行動・思考のパターンなどが相互に関係することによって、心のエネルギーが低下してしまいます。

うつ病は、自殺の一手前の要因であると同時に、他のさまざまな要因によって引き起こされた結果なのです。うつ病に早く気づき、こころの相談や医療機関を受診することで、自殺を防ぐことができます。

## 私たちにできること

悩みを抱えた人は、誰にも相談できずに追い込まれてしまうことがあります。そんな人たちが「自殺」の道を選んでしまわないよう、周囲の人たちができることを確認しましょう。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう！

眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、大切な人の様子が「いつもと違う場合」は、もしかしたら悩みを抱えているのかもしれない。周囲の人が変化に気づいて声を掛けることが、自殺防止の第一歩となります。

### 見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう！

周囲の人は、温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。今までもおり自然な雰囲気や声を掛けたり、必要があれば相談に乗ることを伝えるなど体や心の負担が減るように配慮し、回復を支援しましょう。

### つなぎ

早めに専門家に相談しましょう！

家族や仲間の変化に気づいたら本人に早めに専門家に相談するよう促しましょう。一人で悩んでいるだけでは解決しないことも、専門家に相談することで具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう！

話を聞く時は、話題をそらしたり訴えや気持ち否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果になるので注意が必要です。話を聞いたら「話してくれてありがとう」と「よくやってきましたね」と、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

## あなたの心

### 健康ですか？

日々の生活を送る中で、心が疲れているサインに気づいていますか？  
 自分の心の状態をチェックリストで確認してみよう！

### ストレスチェック

#### 1週間以上当てはまる項目にチェック！

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

- ひどく疲れを感じる
- よく眠れなかったり、眠りすぎる
- 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- 最近(1週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

2つ以上該当

1つ以上該当

#### 心の健康に注意が必要です

下記の窓口等に相談するのを勧めます。

- 「こころの相談」受付窓口
- 健康管理センター  
☎ 25・5311 (P14)
  - 二州健康福祉センター  
☎ 22・3747
  - 県精神保健福祉センター  
☎ 0776・26・4400



# つるが環境フェア

## グリーンピクニック Green Picnic

主催：つるが環境みらいネットワーク

日時  
3/8(土)・9(日)

きらめき  
みなと館

【入場無料】  
※一部イベント  
有料・定員あり  
(事前申込必要)

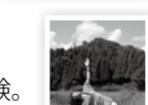
場所

3/8  
土

- かんきょうコンクール表彰式  
ふるさと敦賀塾発表  
気比附属中学校生徒による環境活動発表。
- めぐちゃんのバルーンアートショー  
Mi-Iレゲエアコースティックライブ  
自然を楽しむライフスタイルトーク  
自然や地域を楽しむイベントを主催するグループの講演。
- 自転車ではじめるニューライフ  
バルパワークスによるスポーツバイクライフの紹介。
- 空き家再生トークセッション  
空き家の再生に携わる人たちが、再生活用のこれまでとこれからを語ります。
- コケ玉づくり【要予約】  
コケを玉にして植物をつるす小物を作ろう！  
定員：15人 参加費：1,000円



- スワロフスキーネックライトづくり【要予約】  
首かけLEDライトをオシャレにデコレーションしよう！  
定員：50人 参加費：1,000円
- 空き家再生ワークショップ【要予約】  
空き家再生技術集団「R空間工作室」と空き家の活用方法を考えてみよう。  
定員：40人
- おもちゃの病院ドクター体験【要予約】  
敦賀おもちゃ病院と、親子でおもちゃ修理に挑戦しよう！  
定員：12組(1組1点)  
※8日は、修理依頼のみの受付もあります。先着20組(1組1点)
- やさしいヨガ【要予約】  
葉っぱYOGAと静かなホールでヨガ体験。  
定員：各10人(午前・午後の2回開催)  
参加費：500円  
※ヨガマットレンタル別途100円



3/9  
日

- たいけんトレイルラン【要予約】  
トレイルランのマナーと楽しみ方を聞いて、みんなで走ろう。コース等詳しくはHPをご覧ください。  
定員：40人、参加費：500円 ※ラン参加者のみ。
- 敦賀のお天気講演  
地元の気象予報士 村田さんに、最近の異常気象や災害について教えてもらおう。
- クウプアのウクレレ & おばまガールズフラダンスショー
- 有機農業と日本の食卓のこれから  
石津大輔さんによる、有機農業で生まれる豊かな自然環境などのお話。



- ダンボールコンポストづくり【要予約】  
作るのも使うのもエコな生ごみ処理器を作ろう。  
定員：20人、参加費：1,000円
- ハーブボールづくり  
敦賀ブレンドのハーブで、ハーブボールを作ろう。  
定員：15人、参加費：1,000円
- やってみよう！太陽光発電  
藤野電力と一緒にミニ太陽光発電システムを作って、日常生活に役立てよう。  
定員：10組、参加費：42,800円  
※太陽光発電キット代が含まれます。



3/8 3/9 両日開催

- 〈来場者共同製作〉みんなでリサイクルアート  
アーティスト ますやま理人さんと一緒に、衣類をリサイクルして絵を描こう。
- 食のブースと野菜即売会  
体にやさしくおいしい食事と地元野菜などを販売。
- パネル展示  
地元の団体・企業が、環境活動紹介や参加体験ブースを多数出展。
- スタンプラリー  
パネル展示を回って、グッズ抽選会に参加しよう！



3/8  
土

ステージ	ワークショップ	小ホール
10:00 OPセレモニー		
10:15 かんきょうコンクール表彰式	10:20 コケ玉づくり	10:30 やさしいヨガ
10:50 ふるさと敦賀塾発表		
11:50 めぐちゃんのバルーンアートショー	11:20 スワロフスキーネックライトづくり	
12:30 Mi-Iレゲエアコースティックライブ		
13:10 自然を楽しむライフスタイルトーク	13:00 空き家再生ワークショップ	13:00 「モバイルハウスのつくりかた」上映
14:10 自転車ではじめるニューライフ		
15:10 空き家再生トークセッション	15:10 おもちゃの病院ドクター体験	15:10 やさしいヨガ

3/9  
日

ステージ	ワークショップ	小ホール
10:00 たいけんトレイルラン ※ランのスタートは10:40ごろです。	10:00 ダンボールコンポストづくり	10:30 「モバイルハウスのつくりかた」上映
11:00 敦賀のお天気講演	11:10 ハーブボールづくり	
12:00 ウクレレ & フラダンスショー	12:30 やってみよう！太陽光発電	13:00 「モバイルハウスのつくりかた」上映
13:00 有機農業と日本の食卓のこれから		
14:10 リサイクルアート完成作品披露		
15:00 リサイクル展抽選会		

※イベントの内容やスケジュールについては、変更となる場合がありますので予めご了承ください。

各プログラムの詳細や参加申込方法については、特設ホームページをご覧ください。

問合せ先 環境・廃棄物対策課 ☎ 22 - 8121

つるが環境フェア 検索