

# The 健康応援隊!.....♡

## いのちをつなげよう

30,651人。

平成23年に、日本国内で自殺によって亡くなられた方の数です。日本では、平成10年から14年続けて、3万人以上の方が自殺により尊い命を断っています。自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、様々な悩みや問題が複雑に絡み合い、心理的に追いつめられた末の死です。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも何らかのサインを出しています。このサインに気づくことが自殺予防につながります。あなたのまわりの人の様子がいつもと違つとき、「眠れてる?」「疲れてない?」と声をかけてみてください。

声をかけて話ができる状況になつたら、**相手の話をよく聴きます(傾聴)**。誰でもいいから話すのではなく、あなただから話せるのです。聴くときは、先入観を持たずに、ゆっくり聴きます。相手の言葉や気持ちをそのまま受け止め、共感します。話を聞いたら「つらかったね」「大変だったね」と相手の気持ちに寄り添いましょう。



みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するように促します(つなぐ)。どこに相談したらよいかわからないときは、保健センターにご相談ください。相談は本人でなく家族などの身近な人でも大丈夫です。自殺者の90%にうつつの症状がみられます。自覚症状があり、1週間以上続くときは、受診が必要です。これも自殺予防につながります。そして、寄り添いながら、じっくりと**見守り**しましょう。「頑張つて」は、かえつてプレッシャーになります。あまり指示はせず、相手に合った解決の方法と一緒に探します。思いつめていた問題・抱えていた問題がすぐに解決することはありません。心や身体の負担が少しでも軽減していくように配慮し、あせらず温かく見守りましょう。

自殺は、特別な人の特別な問題ではなく、誰の身にも起こり得ることです。誰かのこころが悲鳴をあげていたら、しっかりと受け止めてあげてください。(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

### しずかちゃんて話そう大作戦

五霞西小学校

た言葉遣いを「相手も自分も大切にしたい自己表現」に変えていく学習をしてきました。

◎活動例「給食の配膳に並んでいたら、横から入られてしまいました。」そんなとき「なんだよ。どけ!」「おいーぶざけんなんー」では、気持ちよく生活できません。それを、適切な表現で伝えると...

#### 「トレーニング後の児童の考え」

- 「わたし、ずっと並んでたから、後ろに回ってくる?」
- 「ねえ、横入りしないで。順番だから、後ろに並ぼうよ。」
- 「横から入ったら、よくないと思うよ。後ろに回ってね。」
- 「ジャイアンになつてるよ、後ろに並んだほうがいいよ」
- 「みんな並んでるんだから、みんないやな気持ちになるよ。だから、後ろに行った方がいいと思うよ。」

しずかちゃん(さわやかさん)で伝えることで、相手も自分も気持ちよく生活ができる事をロールプレイ(劇)をとおして、少しずつ身につけています。

西小の児童みんながしずかちゃんのように、さわやかであたたかい学校を目指しています。



ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先

●町長(直通)  
FAX 84-1550

●総務課広報担当  
☎84-1111(内線227)



#### 5月の納税

納期限:5月31日(木)です

固定資産税	1期	町民税務課 税務 G 内線252
軽自動車税	全期	町民税務課 税務 G 内線251
保育料	5月分	健康福祉課 社会福祉G 内線237
学校給食費	1・2期	教育委員会 学校教育G ☎84-1462
自動車	全期	筑西県税事務所 ☎0296-24-9190

#### 人口と世帯 ※( )内は前月比

総人口	9,365人(-14)
男	4,693人(-11)
女	4,672人(-3)
世帯数	3,113世帯(+11)
(4月1日現在 住民基本台帳より)	