

健康 知って得情報

自殺予防の知識と心構え

担当 保健福祉課

日本における自殺者数は、年間2万4000人（平成27年）であり、交通事故で亡くなる人の約5.8倍にも上ります。「自殺」による悲劇を防ぐための知識を備えましょう。

◆**全ての人に知っていただきたいこと**

自殺する人の大半は「心の病」にかかっているといわれています。自殺につながりやすい「心の病」をご紹介します。

○**うつ病**

「心の風邪」とも呼ばれ、誰でもかかる可能性があり、自殺の原因で最も多い病気です。うつ病には、次の傾向があります。

- 今まで楽しんでやれたことが楽しめない
- これまで楽にできたことが

おつくづくに感じられる

- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがして、元気が出ない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚めた後、眠れない

○**双極性障害**

別名「躁うつ病」と呼ばれ、気分が高揚が続く躁状態と、気分が落ち込むうつ状態が交互に繰り返される病気です。

○**統合失調症**

かつては精神分裂病と呼ばれていました。幻覚や妄想などが起きる病気です。

○**物質依存症**

アルコールや薬物、ギャンブルなどへ依存する病気です。

◆**周囲の人に知っていただきたいこと**

自殺に傾いている人は「サイン」を発しています。

次のようなサインには要注意です。

- ・ □数が減って元気がない
- ・ 孤立している
- ・ 「消えてしまいたい」「死んだ方が楽になる」などと口にする
- ・ 大量のお酒を飲むようになる
- ・ 自分の健康をかえりみない

◆**自殺願望を打ち明けられた時の対応方法**

○**ねぎらう**

打ち明けてくれたことに謝意を示し、抱えてきた苦勞をねぎらいます。

○**じっくり聴く**

相手の話を傾聴し、共感します。助言や結論を急いではいけません。

○**つなぐ、かかわる**

適切な支援者や相談者につなぎつつ、引き続き支援します。

◆**自殺予防や心の健康を支援する相談窓口**

- ・ 自殺予防のこの電話
☎0120・783・556
- ※毎月10日午前8時～翌11日午前8時
- ・ こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556
- ・ こころの相談（滝川保健所）☎0125・24・6201

※要予約



新十津川 農業高校通信

H29.9 No.114 「しんとつかわふるさとまつり」での活動

私たち新十津川農業高校生は、7月30日に開催された「しんとつかわふるさとまつり」にボランティアとして参加させていただきました。2・3年生は専門分会、1年生は各ブースに分かれ、活動を行いました。

1年生は、初めての参加ということもあり、最初は緊張気味でしたが、徐々に慣れてきて笑顔で販売や実行委員の仕事を行っていました。

2年生は、水稲、野菜など6つの専門分会に分かれての活動になりました。2回目ということもあり、自ら作業に取り組むなど、積極的な行動が多々見られました。

3年生は、2年生と同じく6つの専門分会に分かれ活動しました。3回目ということもあり、自分の仕事をこなしながら後輩へのアドバイスも行っていました。先輩方の行動から、責任感をもって仕事をするこの大切さを学びました。



2年 伊藤 蓮音

来年は、私たちが最高学年になります。ふるさとまつりでは、下級生の良い見本となるよう、精いっぱい頑張りますので来年もよろしくお願ひします！

イベントカレンダー

9月8日～11月7日

Shintotsukawa Event Calendar

9/8(金)	新中学校祭 (13:25～新中) 布の絵本展 (～9/10 図書館)
9(土)	新中学校祭 (9:00～新中)
10(日)	第25回町長杯パークゴルフ大会 (7:30～サンウッドパークゴルフ場)
11(月)	
12(火)	クラルテ人形劇『サーカスのライオン』人形展(～9/24 図書館)
13(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
14(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
15(金)	保育園お月見会 (10:00～保育園)
16(土)	おはなしころりん『きのこ』のおはなし(14:00～図書館) 保育園秋の小運動会 (9:00～保育園)
17(日)	人形劇団「クラルテ」公演 (10:30～図書館)
18(月)	
19(火)	
20(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
21(木)	秋の全国交通安全運動 (～9/30)
22(金)	生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
23(土)	
24(日)	
25(月)	ふるさと学園大学第4講 (10:30～ゆめりあ) 新十津川写真同好会いちい「写真展」(～10/9 改善センター)
26(火)	
27(水)	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
28(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
29(金)	10～11カ月健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月健康相談 (9:30～ゆめりあ)
30(土)	古本リサイクル市 (10:00～図書館)

9(月)	
10(火)	小中学校後期始業式
11(水)	シニアいきいきクラブ「パン作り教室」(9:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 東志青邨「書道展」(～10/29 改善センター)
12(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 就学時健康診断 (13:00～ゆめりあ)
13(金)	子育てすまいる「美しい姿勢作りとリラックス&セルフコンディショニング」(10:15～子育て支援センター)
14(土)	社会福祉大会・福祉のつどい (10:00～ゆめりあ)
15(日)	NHKラジオ「民謡をたずねて」公開録音(13:30～ゆめりあ)
16(月)	
17(火)	
18(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
19(木)	食と運動力アップ教室 (～12/8全7回 ゆめりあ)
20(金)	
21(土)	ゆめりあ部会発表会 (10:00～ゆめりあ) おはなしころりん「まじょ」のおはなし(14:00～図書館) 児童館「そば打ち」(14:00～そば道場夢創庵)
22(日)	小学校学芸会 (8:20～新小) 伝筆無料体験会 (10:30～全4回 図書館)
23(月)	
24(火)	
25(水)	ふるさと学園大学第5講 (10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
26(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
27(金)	献血 (10:00～JAピンネ本所前、12:00～JAピンネ花月支所前、14:30～役場前) 生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
28(土)	町民音楽祭 (9:00～ゆめりあ)
29(日)	
30(月)	子育てすまいる「子育て講演会」(10:15～子育て支援センター)
31(火)	

10/1(日)	味覚まつり (10:00～改善センター前) That'sが～まるちよ♪SHOW+ロックンロールペンギンIN新十津川 (16:00～ゆめりあ)
2(月)	
3(火)	喜び広がる伝筆作品展 (～10/29 図書館)
4(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
5(木)	小中学校前期終業式
6(金)	小中開校記念日
7(土)	おはなしころりん「3にんぐみ」のおはなし(14:00～図書館)
8(日)	

11/1(火)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) おとなの図書館講座講師 吉澤隆司「写真展」(～11/19 図書館)
2(水)	
3(木)	町民文化祭展示部門 (～11/5 改善センター) 町民文化祭芸能部門 (9:30～ゆめりあ)
4(金)	おはなしころりん「りょうり」のおはなし(14:00～図書館)
5(土)	おとなの図書館講座「写真の撮り方」(13:30～図書館)
6(日)	
7(月)	2歳4～7カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)

≪ 9/15～10/14の休館日 ≫

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

灰色の日が休館日です。

おすすめ

毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などをご紹介します!



ライブラリー

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
■蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。

DVD



「エベレスト」バルタザール・コルマウクル監督・製作、ジェイソン・クラークほか出演
標高8848メートルの高所での悲惨な事故が起きたのが1996年実際に起きたエベレストの悲劇を現地ロケによる超絶映像で再現したサバイバル・アドベンチャー。
(121分)

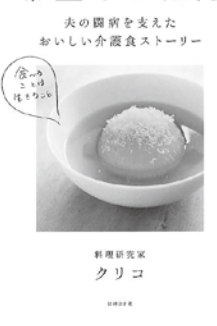
児童



「こどもクッキングはじめてバイブル」
「切る」「混ぜる」「焼く」といった料理のワザとともに、人気メニューの作り方を紹介。包丁の使い方や野菜の切り方など、一生役に立つ料理の基本が学べます。

一般

希望のごはん



「希望のごはん」～夫の闘病を支えたおいしい介護食ストーリー～
クリコ/著
がんを患った夫の生きる力を、おいしい手料理で支えた妻が、涙と笑いと愛情あふれる日々を描いたノンフィクション。トンカツからフレンチトーストまでレシピ33品。

New Totsukawa Trial

第17回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

3カ月を振り返ってみて…

協力隊員になって3カ月が経ち、毎朝、新十津川駅の取材から始まる生活にも慣れてきました(笑)。この3カ月の間にいろんな活動をしてきました。最初は、地域の農産物を知る目的で、JAの選果場でアスパラの袋詰めなどを体験させていただきました。とても明るい雰囲気での作業場で、仕事の事だけでなく育児など私生活の事、さまざまな相談をさせていただきました。新しい生活に不安もありましたが、最初の仕事がここで良かったなと思っています。

また、町でのイベントにも何度か参加させていただき、デコレーション関係の話や、将来の目標についてなど、さまざまな形で声を掛けていただきました。

現在は、酒米粉を活用した実験活動をしたり、徳富地区で行われている食用ホオズキ作りの会に参加

させていただいています。

最近では札幌市で行われた農産物フェアに同行させていただき、農家の皆さんが一生懸命作った農産物を一緒に販売しました。丁寧に大切に育てているからこそ、自信をもって販売しているということがひしひしと伝わってきました。

今後もいろんな場面で、皆さんがこれまで築いてきた町の歴史・未来への可能性に携わり、地域の方の想いや取り組みが少しでもカタチになれば良いなと感じています。

いろんな事が同時進行するので頭がパンクしそうな時もありますが、周りの人の温かさに触れながら、楽しく充実した生活を送っています。

皆さんには今後もお世話になることがあると思います。

町の活性化につながるような活動をしていこうと思いますので、よろしくお願いします。



三師 優美

文芸倶楽部

いろは短歌会

新しきプレーヤー購いて「哀しみのソレアラド」聴かんと針をおとせり
山崎 匡子
新しいプレーヤーで大好きな曲をひとり聴くという、音楽鑑賞の醍醐味にひたる作者の気持が思われる。結句の「針をおとせり」に期待感がにじむ。「哀しみのソレアラド」は遠い記憶の何を思い出させてくれたのだろう。
連れだちて花のめぐり舞う紋白蝶
青葉の茂るかげに消えゆく
中井 寛好

七月。雨上りの朝の庭。一斉に羽化したと思われる紋白蝶が群れて庭に舞う。気が付けばつがいと思われ二羽が付かず離れず花々をめぐっていたが、やがて奥の青葉の木かげに消えて行った。初夏の窓辺にひとり残るわたくし。
意気込みて野菜作りを始めれば夕餉の支度が重荷となりて
原田 寿満子

季が来れば長年の知識と経験がうずいて、野菜作りに意欲を燃やす作者である。下二句「夕餉の支度が重荷になりて」は、野菜作りに疲れてとて解散したが、夢中になる仕事のできる幸せを感じた。