

9月10日から16日は自殺予防週間です。心の健康づくり・自殺予防についてたくさんの方に知っていただくために設けられました。また12月1日は全国の「いのちの日」、3月1日は「秋田県いのちの日」となっています。

全国では毎年3万人近くの方が自らの命を絶っています。自殺は個人の問題として捉えるのではなく、個人では解決できない要因を抱えての死としてその背景に様々な社会的な課題があります。

ここでの健康づくり・自殺予防のためには心に寄り添い「分かち合い・支えあい」で地域が元気になる必要があります。自殺問題に取り組むことは、地域づくりに取り組むことにもなるのです。

【自殺の現状】

仙北市の自殺者数は平成21年が7人、平成22年が15人です。平成23年は7人で、内訳は男性が7人です。

秋田県の統計によると男女別では男性が多く、総数で2倍となっています。年代別では高齢者が多く、同居の有無ではひとり暮らしより同居者がいる人が多くなっています。原因・動機別では健康問題が多く、次に経済・生活問題となっています。

平成23年度に秋田県が自殺未遂者の調査をしたところ、自殺未遂者は20代に多くなっています。

(単位：人・%)

年次	仙北市				秋田県				全国自殺率
	総数	男	女	自殺率	総数	男	女	自殺率	
平成17年	16	10	6	50.2	447	325	122	39.1	24.2
平成18年	18	14	4	57.3	482	343	139	42.7	23.7
平成19年	14	12	2	45.2	420	311	109	37.6	24.4
平成20年	12	9	3	39.3	410	290	120	37.1	24.0
平成21年	7	5	2	23.3	416	287	129	38.1	24.4
平成22年	15	11	4	50.7	358	244	114	33.1	23.4
平成23年	7	7	0	23.1	341	225	116	31.1	24.1

※平成17～22年は厚生労働省人口動態計から、平成23年は内閣府統計

【いころのひとりぼっち、なくそう】

「いころのひとりぼっち、なくそう」CMで流れていますね。話をできる人、気づかってくれる人、見守ってくれている人、誰かはそばにいるはず。日ごろからのコミュニケーションを大切にしましょう。コミュニケーションは言葉だけではなく、顔を合わせてニッコリすることもコミュニケーションです。

さらに、人は笑うとイライラやむかつきなどマイナスの感情が薄らぎます。これは笑いに自律神経のバランスをよくし、心の緊張をほぐす働きがあるからです。ぜひ、みんなで笑って、おしゃべりをして笑いの効果を取り入れてみましょう。

保健課では昨年から各地区会館等で笑いヨガを取り入れた「いきがづくり教室」を開催しています。笑いヨガをやってみたいと思っている方は、秋に健康管理センター、田沢湖健康増進センターで行われる教室にご参加ください。

●問合せ／仙北市保健課  
☎(55) 1112



傾聴ボランティア  
「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配な事、話してみませんか。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。※個人の秘密は厳守します。

▶日時／9月19日(水)  
10:00～14:00

▶会場／角館交流センター

▶問合せ／仙北市保健課 55-1112

悩みや不安を一人で抱え込まないで、  
まずは「話してみよう!」「一緒に考えてみよう!」

仙北市傾聴ボランティア「えくぼの会」に来てみてください。

会長 小松 龍子

「えくぼの会」は、傾聴ボランティア育成事業ふれあいサポーター養成講座を受講した会員等で構成されています。相談した人が笑顔になれるように「えくぼの会」と名づけました。

私たちは、怒り・諦め・悔しさ等、声にならない声に寄り添いたいと傾聴活動をしています。「傾聴活動」とは相手の話に耳を傾け、じっくりと丁寧に話を聴き、一緒に考えていく活動です。

相談に来た方が、その思いをどうしたいのかをあらかじめ準備された答えの中から選ぶのではなく、私たちに話す事で自分の思いに気がついて、「生きていこう」「暮らしていこう」と前向きに生きて欲しいと願っています。

私たち会員も回りの人の繋がりで前向きになれることを経験しています。そして、会員からも「自分の気持ちを整理するって難しい」「ひとりで考えていても気持ちが沈むだけで前向きにはなれなかった」の声がありました。

「子育て、介護の悩みがある人」「何をやっても上手くいかない人」「コミュニケーションができない人」「何日も眠れず辛い思いをしている人」「心配事が絶えない人」など、どんな事でも構いません。私たちに話してみませんか?話す事で自分の気持ちを整理するお手伝いをさせていただきます。

「ここに来てよかった」「気持ちが楽になった」そう感じてもらえ、私たちと一緒に「えくぼ」になれたら嬉しく思います。

温かいコーヒー、お茶をご用意してお待ちしています。

※開催日は毎月広報に載ります。

(通常、第3水曜日10時～14時、角館交流センター)