

# 9月は自殺防止月間です ～みんなであつなごう いのちとこころの絆～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線183)

岩手県では9月を「自殺防止月間」とし、また、国でも9月10日～16日の1週間を「自殺予防週間」とし、集中的な啓発事業を実施しています。

自殺はさまざまな原因が複雑に絡み合い、その多くが悩み抜いた末の「追い込まれた末の死」であり、周囲の人の気付きや適切な対応がとても大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、収入が途絶えた(減少した)、仕事がなくなった(なくなりそう)、住まいを失いそう、家族がいつもいる状況でストレスを感じるなど、生活面での苦勞や、生活が立ち行かなくなることへの不安を抱える人も多くなっています。

こうした状況下だからこそ、自分の心身の変化に気付き、早めにケアすることが大切です。

## ■ここからだの健康を守るためにできること

- 睡眠＝睡眠は気力と体力を回復させます。眠れないからとお酒に頼るのは禁物です。
- 食事と休憩＝食事や休憩の時は、目の前の課題を脇におき、頭を切りかえましょう。
- 話をする＝誰かに話を聞いてもらいましょう。以下の相談電話にかけてみるのもひとつの方法です。
- 体を動かす＝体を動かすと体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。散歩や簡単なストレッチ、マッサージ、深呼吸などで体を動かしてみよう。

相談窓口	電話番号	受付日時(祝祭日・年末年始を除く)
大船渡市生活福祉部地域福祉課	☎0111内線183・187	月～金曜日 8:30～17:15
岩手県大船渡保健所	☎09922	月～金曜日 9:00～16:30
障がい者・児童相談支援センター 地域活動支援センター星雲	☎01305	月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00
岩手県精神保健福祉センター こころの相談電話	☎019-622-6955	月～金曜日 9:00～21:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575	月～土曜日 12:00～21:00 日曜日 12:00～18:00
よりそいホットライン	☎0120-279-226	24時間年中無休
法テラス・サポートダイヤル	☎0570-078-374	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00
働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455	月・火曜日 17:00～22:00 土・日曜日 10:00～16:00

## 次のような症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関などの専門機関に相談をしましょう

- 1 気分が沈む、何をしても元気が出ない
- 2 何も食べたくない、食欲がない
- 3 なかなか寝付けられない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める
- 4 イライラする、怒りっぽい
- 5 理由もないのに気持ちが落ち着かない、不安な気持ちになる



## 自殺予防について詳しく知りたい人は、以下の厚生労働省ホームページをご覧ください



■こころの耳  
～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～



■若者を支えるメンタルヘルスサイト  
～こころもメンテしよう～



■知ることからはじめよう  
みんなのメンタルヘルス

# 防災集団移転住宅団地の空き区画への移転希望者を公募します

▷申し込み・問い合わせ先＝復興政策課管理係(☎内線344)

市は、防災集団移転住宅団地の空き区画について、被災者以外の人にも対象に、移転希望者を公募しています。

## ■申し込みの主な条件

- ①本人または家族が居住する目的で戸建住宅を建設する計画がある人
- ②不動産の売買契約などについて、法令上の制限を受けていない人
- ③破産していない人
- ④市税などの滞納のない人(居住予定者全員)
- ⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に該当しない人

## ■申込方法

市役所本庁復興政策課に備え付けの申込書により、直接申し込みください。申込書は、ホームページからもダウンロードできます。  
※申込書以外に書類の提出が必要な場合があります。

## ■その他

- ・受け付けは先着順となります。
- ・複数の宅地に申し込むことはできません。
- ・戸建住宅建設を目的とした分譲であり、アパートなどの集合住宅、倉庫、駐車場、作業場などの建築を目的とした申し込みはできません。
- ・詳細はホームページを確認ください。不明な点は、問い合わせください。

## ■募集区画一覧

団地名	所在地	面積	土地売買価格
小河原(平林)	末崎町字平林52-29	330.71㎡	5,390,573円
神坂	末崎町字神坂50-6	325.34㎡	3,643,808円
中赤崎その1(森っこ)	赤崎町字大洞37-47	197.96㎡	2,712,052円
中赤崎その6(山口)	赤崎町字山口59-21	331.01㎡	4,799,645円
永浜	赤崎町字山口137-35ほか	330.58㎡	4,297,540円
崎浜	三陸町越喜来字仲崎浜102-19	329.69㎡	2,406,737円



【小河原(平林)団地】



【神坂団地】



【中赤崎その1(森っこ)団地】



【中赤崎その6(山口)】



【永浜団地】



【崎浜団地】