

## 9月10日からの1週間は「自殺予防週間」です

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線183)

国では、9月10日(日)から16日(土)までの1週間を「自殺予防週間」として、集中的な普及啓発事業を実施することにしています。

県内ではここ数年、毎年およそ300人が自ら命を絶ち、平成28年の自殺死亡率(※)は22.8で、毎年全国ワースト1～2位以内に位置しています。自殺は、健康問題、経済問題などの原因が複雑に絡み合い、追い込まれた末の結果であり、

周囲の人の気付きと適切な対処によって防ぐことがとても大切です。悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を【命の門番「ゲートキーパー」】と呼びます。皆さん一人一人が、「ゲートキーパー」としての意識を持ち、つながり、支え合っていきましょう。

※自殺死亡率は人口10万人対の死亡者数

### 自殺予防の10箇条

【参考】厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

■次のようなサインを数多く認める場合は、早い段階で専門家を受診させてください

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ①うつ病の症状に気を付ける<br>(気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、大事なことを先送りにする など) | ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う |
| ②原因不明の身体の不調が長引く<br>(病院で検査しても異常がない)                     | ⑥職場や家庭からサポートが得られない         |
| ③酒量が増す   | ⑦本人にとって価値のあるものを失う          |
| ④安全や健康が保てない  | ⑧重症の身体疾患にかかる               |
|  | ⑨自殺を口にする                   |
|  | ⑩自殺未遂に及ぶ                   |

### あなたにもできる自殺予防のための行動

【参考】内閣府「ゲートキーパー養成研修用テキスト」

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| ・自ら相手と関わるための心の準備をする   | ・分かりやすく、ゆっくりと話をする                                  |
| ・温かみのある対応をする          | ・一緒に考えることを伝える                                      |
| ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える | ・自分が相談に乗って困ったときのつなぎ先を知っておく<br>(つなぎ先となる相談機関は下表のとおり) |
| ・判断・批判せずに話を聴く         |  |
| ・ねぎらう                 |  |
| ・心配していることを伝える         |  |

#### <相談機関の電話番号・窓口開設日時>

相談機関	電話番号	窓口開設日時
市役所本庁地域福祉課	☎内線183・187	毎週月～金曜日8:30～17:15
大船渡保健所	☎⑩9913	毎週月～金曜日8:30～17:00
障がい者・児童相談支援センター内 地域活動支援センター	☎⑩1305	毎週月～土曜日9:00～18:00 (土曜日は17:00まで)
岩手県精神保健福祉センター こころの電話相談	☎019-622-6955	毎週月～金曜日9:00～21:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575	毎日12:00～21:00(日曜日は18:00まで)



## 市民文化会館から 催しのご案内

▷申込先/問い合わせ先

〒022-0003 盛町字下館下18-1

市民文化会館 (☎⑩4478/☎⑩5902/Eメール＝rias-hall@city.ofunato.iwate.jp)

東田トモヒロ×沼澤尚 DUO

## ハレルヤ熊本復興応援ライブ in おおふなと

熊本を拠点に活動を続け、自らのライフスタイルを昇華した「歌」にメッセージを込め、自分を表現し続けるアーティスト東田トモヒロと、ファンクロックバンド『シアターブルック』のドラマーで、『チャカ・カーン』から『くるり』まで数多くのアーティストのレコーディングやライブに参加する、沼澤尚によるチャリティーライブです。

▷期日＝12月2日(土)

▷時間＝午後2時開演(午後1時30分開場)

▷会場＝リアスホール大ホール(全席自由)

▷入場料＝1,000円(未就学児は入場できません)

▷前売券発売＝9月15日(金)から下記プレイガイドで発売開始

▷プレイガイド＝リアスホール、サン・リア、三陸町観光センター(三陸駅)、綾里物産観光センター銀河(綾里駅)、吉浜地域振興出張所、ヤマ



東田トモヒロさん



沼澤尚さん

ザキYショップリアス店、スーパー八兆屋、マイヤ気仙管内5店舗(大船渡店、大船渡インター店、赤崎店、高田店、アップルロード店)

▷出演者＝東田トモヒロ、沼澤尚(ドラム)

▷その他＝公演当日、無料託児サービスを行います。希望する人は、11月25日(土)までにリアスホールにお申し込みください。

## 劇団東少ミュージカル「眠れる森の美女」

シャルル・ペロー原作「眠れる森の美女」は、チャイコフスキー作曲の古典バレエやディズニーの絵本・映画でも製作され、世界中の子どもたちに大変親しまれています。

劇団東少が、最高のスタッフ陣と芸能界での実績のある有名なキャストをゲストに迎え、王女役に元モーニング娘。の小川麻琴さん、王子役に実力派ミュージカル俳優渡辺和貴さん、白の妖精役にオスカープロモーション所属の大型新人高橋りなさんと、洗練された表現力豊かな実力派俳優が出演します。三越劇場で好評を博したミュージカルを、リアスホールでご覧いただけます。感動的なファミリーミュージカルをご家族そろってお楽しみください。

▷期日＝9月23日(土・祝)

▷時間

・1回目＝午前10時30分開演(午前10時開場)

・2回目＝午後2時開演(午後1時30分開場)

▷会場＝リアスホール大ホール(全席指定)

▷入場料＝2,500円

▷前売券発売＝下記プレイガイドで発売中

▷プレイガイド＝リアスホール、サン・リア、三陸町観光センター(三陸駅)、綾里物産観光センター銀河(綾里駅)、吉浜地域振興出張所、ヤマザキYショップリアス店、スーパー八兆屋、マイヤ気仙管内5店舗(大船渡店、大船渡インター店、赤崎店、高田店、アップルロード店)

▷その他

・3歳以上は有料です。3歳未満は、大人1人につき1人膝上で鑑賞できます。ただし、座席が必要な場合は有料となります。

・公演当日の開演時間中、1歳以上3歳未満のお子さんを対象に無料託児サービスを行います。希望する人は、9月13日(水)までにリアスホールにお申し込みください。