

3月は自殺対策強化月間です

身近な自殺問題 福岡市フォーラム2014

入場無料

基調講演 「大切ないのちを守るために一人ひとりができること」

福岡県立大学人間社会学部教授 小嶋 秀幹氏

トークショー 『ツレがうつになりまして』 細川 貂々氏(漫画家・イラストレーター)

望月 昭氏(専業主婦兼エッセイスト)

日 時	3月1日(土) 13:00~16:00 (開場12:30~)
場 所	レソラNTT夢天神ホール(福岡市中央区天神2-5-55)
対 象	一般市民(定員250名、入場無料)
申込方法	氏名、連絡先(電話またはFAX)、所属を記載の上、FAXまたは郵送で精神保健福祉センターまでお申込みください。
締 切	2月21日(金) 定員になり次第締め切らせていただきます。

こころの健康だより



ハートメディア2013 出展作品

CONTENTS

- ①自殺予防(特集).....1~2
- ②事業紹介.....3
- ③お知らせ.....4

新年の挨拶

福岡市精神保健福祉センター 所長 河野 亨

新年、あけましておめでとうございます。

当センターにとって、昨年は大きな変化の年でした。同じ「あいれふ」内の6階から3階への移転、面積は約二倍で、もともと図書室であったこともあり、一部が一階からの吹き抜けになっているため、全体が非常に明るい事務所になりました。職員の気分も変わりました。

また、副所長と自殺対策係が新設され、それに伴い職員二名、嘱託職員が二名増員され、職員数(嘱託職員を含む)は16名となり、開設時の約二倍となりました。より充実した事業展開ができることと期待しています。

さらに、今まで別々のフロアーで仕事をしていた「よかよかルーム」(NPO法人に委託している「ひきこもり成年地域支援センター」と同一のフロアーとなり、それぞれの特性を生かした連携により、ますます連続した事業展開ができるようになりました。

さらにさらに、当センター内に自殺予防情報センターを開設することができました。このセンターを中心として、昨年度、改定した福岡市自殺対策総合計画で設定した、「重点的に推進する三つの施策」を推進していくつもりです。本年もよろしくお願いいたします。

特集

自殺予防 ~あなたもゲートキーパーになりませんか~

福岡市では、年間300人を超える方が自殺で亡くなっておられ、自殺未遂者はその10倍ともいわれています。自殺は本人だけでなく、家族や友人など周りの人々にも大きな悲劇をもたらし、社会全体にとっても大きな損失です。

福岡市では、「自殺」をその多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ぐことのできる社会的な問題」であり、「誰にでも起こりうる身近な問題」との認識に立ち、自殺予防は社会全体で取り組むべき課題であると考えています。

平成25年4月には、自殺対策の中心的役割を担う組織として、精神保健福祉センター内に「自殺予防情報センター」を設置し、同年5月に改定した「福岡市自殺対策総合計画」に基づき、市民一人ひとりの心の健康づくりを支えるとともに「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、取り組みを進めています。

裏に続く

よかよかルーム

ひきこもりに関する相談窓口です。(場所:あいれふ3階)

相談専用ダイヤル:(092) 716-3344 (月~金) 10:00~17:00

※祝日・年末年始を除く

心理士などの専門職が、福岡市在住の概ね20歳以上のひきこもり本人やそのご家族などの相談に応じています。電話や面接(予約制)、必要に応じ訪問相談(ご本人の了解必要)を行います。又、ひきこもり成人のサポートグループ「ステュディオス」も開催しています。まずはお電話下さい。

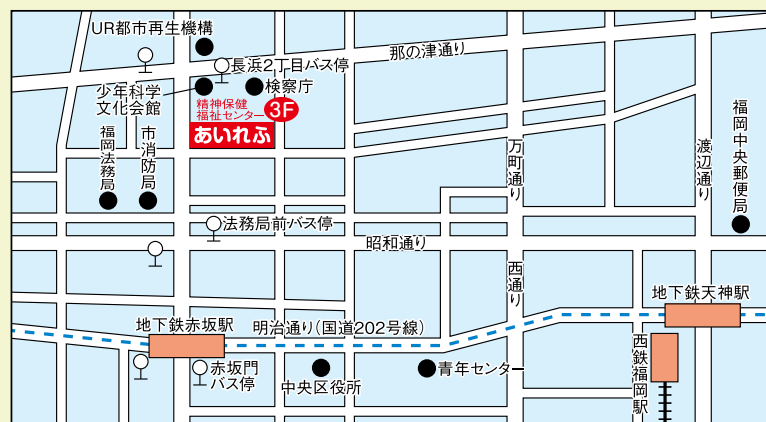
精神保健福祉センター こころの健康相談

相談専用ダイヤル:(092) 737-8826 (月~金) 10:00~16:00

面接相談は、相談専用ダイヤルにて予約を受け付けます。

(場所:あいれふ3階) ※祝日・年末年始を除く

市民の心の健康に関する相談に、専門の相談員が電話相談でお受けします。相談内容により、医師等による面接相談を予約制で行います。



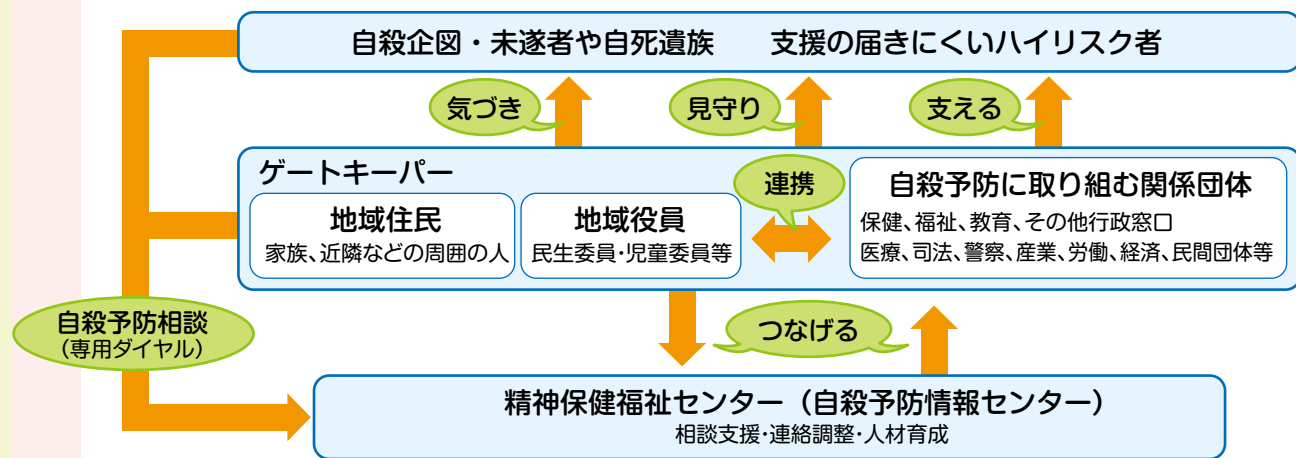
- 交通のご案内
- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約3分(那の津通り)
 - 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約5分(昭和通り)
 - 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約7分(明治通り)
 - 地下鉄「赤坂」駅3番出口より徒歩約7分

平成26年1月発行
福岡市精神保健福祉センター

「こころの健康だより」についてのご意見等がありましたら、是非お知らせ下さい。

精神保健福祉センターの催し物につきましては、
精神保健福祉センターHPや市政だより等でもご案内しています。

自殺予防情報センターの設置



自殺予防は、市民一人ひとりが、それぞれの立場で自分にできることに取り組んでいくことが大切です。自殺予防情報センターでは、あらゆる階層向けのゲートキーパー養成研修を行っています。

「ゲートキーパーとは」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。

「ゲートキーパーの役割」

身近な人の変化に「気づく」

眠れてない、食欲がない、口数が減った、これまで関心があったことに興味を失ったように見えるなど「いつもと違う」と思ったら要注意です。自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが少なくありません。

気づいたら「声をかける」

「最近元気が無いけどどうかしたの」「きつそうだね。最近、眠れてる？」あなたの声かけが相手に話すきっかけを与え、「あなたは決して一人ではない」ということを理解してもらいます。

相手の気持ちに寄り添い「傾聴する」

話しやすい環境を作って相手の気持ちに寄り添うことが大切です。心配していることを伝え、悩みを真剣に受け止めます。人は話を聞いてもらうことで安心感を得ることができ、本来の自分を取り戻していきます。

適切な専門家に「つなぐ」

温かくサポートしつつ、適切な人や専門家につなぎましょう。

抱え込んでいる問題や悩みの解決方法がわからず、「死ぬしかない」と視野が狭まっている人にそれぞれの悩みに応じた相談先を紹介しましょう。

じっくりと「見守る」

「もう大丈夫」と油断せず、常に関心をもって、温かく見守りましょう。

自殺予防情報センターでは、下記の専用ダイヤル（自殺予防相談）で、臨床心理士、精神保健福祉士等がゲートキーパーの方からの相談もお受けし、関係機関と連携しながら支援を行っています。

「ゲートキーパーが対応に困ったときは・・・」

市民の皆さんを対象とした「ゲートキーパー養成研修」は、市政だより・市ホームページ等でご案内しています。皆様のご参加をお待ちしています。

いのちつなご
自殺予防相談 092-737-1275
平日10:00～16:00（祝日および年末年始を除く）

精神保健福祉啓発交流事業の紹介及び報告

この事業は一般市民に対して、精神障がいについて正しく理解してもらうための普及啓発事業の一環として、当事者や医療・福祉関係者、行政等が一体となり啓発交流を行っています。

① ハートメディア2013 ～元気なところ・つないでハート～

市民の方へ“こころの病”についての理解を促し、当事者の表現の機会をつくることを目的とした事業です。今年度は、市民講演会やアート作品展示、福祉施設によるバザー等の催しを11/7より3日間実施されました。



当事者によるアート作品展・パネル展示



福祉施設で作った授産品バザー



“ふれあいコンサート” 来場者も体験できました

（来場者アンケートより抜粋）アート作品展では、アイディアや彩りなどが工夫され素敵な作品が多く、作者の気持ちや思いが伝わってきました。来場して温かい雰囲気心が和みました。

② こころの病のピアサポート講座 ～出会う・繋がる・歩き出す～

こころの病の体験をもつ仲間がお互いに支え合っていくための講座です。当事者を中心とした実行委員会にて内容を検討し、今年度は、講演会や体験談、グループピアカウンセリングなどのプログラムで4回開催されました。

（参加者アンケートより抜粋）

体験談では、同じ精神疾患の方が人前で自身のつらい体験を語ってくれて勇気をもらえました。あらためて周囲の人の大切さを感じ、もっとこの講座が知られるようになると嬉しいです。



グループピアカウンセリングの様子

③ 「こころの病」理解のために ～みんなの集い～

当事者、医療機関や社会復帰施設等の支援者からなる「みんなの集い実行委員会」により企画され、市民の方へ“こころの病”“障がい”についての理解を深める内容として、今年で23回目となります。

今年度は東北の「南相馬ファクトリー」による基調講演や精華女子高等学校吹奏楽部の演奏などを予定しています！

日時：平成26年2月22日（土）13：00～16：00
場所：福岡市西市民センター（福岡市西区内浜1丁目4-39）
対象：一般市民（入場無料、申し込み不要）

— お問い合わせ先 —
みんなの集い実行委員会事務局
「さざなみ Aloha」
TEL・FAX：092-865-8685