



大切なあなた

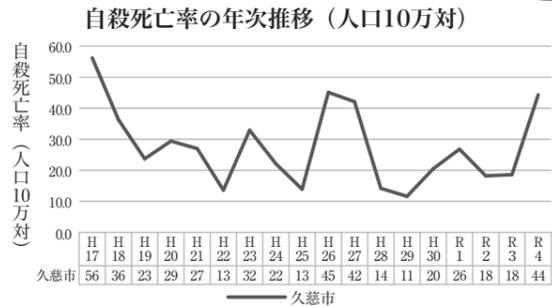
閩保健推進課 ☎61-3316



9月は「ココロに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

当市は以前から自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）が高く、平成17年は56.2と非常に高い状況でした。関係機関と地域の皆様のご理解とご協力により、自殺者数の増減はあるものの、中長期的にみると減少傾向にあります。

「誰も自殺に追い込まれることのない久慈市」を目指し、今後も取り組みを進めていきますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。



■あなたにできること

▶サインに気づく

思い詰めた人は、何らかの心のサインを発しています。気分の落ち込みやイライラなどの心の変化だけでなく、不眠や食欲不振、頭痛など体や行動にも変化を表します。あなた自身や周りの人がいつもと違うと感じる、その「気づき」が大切です。

- 心のサインの例
 - ・怒りっぽくなる
 - ・涙もろくなる
 - ・やる気がなくなる
- 体のサインの例
 - ・肩こりや頭痛
 - ・寝つきが悪くなる
 - ・食欲不振、食べ過ぎる

▶つながり、見守り

もしも自分が悩んでいるときは、一人で抱え込まず、周りにいる誰かに気持ちを伝えてみませんか？つらい、しんどいという思いが押し寄せてくるとき、身近な人からの一言や思いやりが救いになることがあります。人と人との結びつきが安心につながります。いつもと違うと感じたら、専門機関を受診することも大切です。

■市内にある相談窓口

相談窓口	電話番号	開設	相談方法
久慈市こことからだの相談センター	0194-53-3652	平日 9時～12時	電話・面接 ※面接を希望する場合は事前に連絡ください。
久慈市保健推進課	0194-61-3316	平日 9時～16時	
久慈保健所	0194-66-9680	平日 9時～16時30分	



▶話を聴く

話を聴くだけでは何もならないと感じる人もいると思いますが、傾聴は悩みを抱えている人への大きな支援となります。

●ポイント

- ・時間をかけて、相手の話に耳を傾けましょう
- ・相手を心配していることを伝えましょう
- ・相手を尊重し、感情を否定せず、誠実に対応しましょう
- ・話を聴いたら「話をしてくれてありがとう」「大変でしたね」とねぎらう言葉を伝えましょう

周りの人が困っていたら「私もいるんだよ」という気持ちで見守ってあげてください。誰かが自分のことを思ってくれることは、とても心強いです。状況によっては、専門機関へ相談や紹介をしましょう。中には専門家の相談を望まない人や相談先につながらない人もいます。その場合も温かく見守ることが支援の第一歩です。

地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
長内	中央介護センター	13:55～14:10	8日	12日	10日	21日	4日	4日
河北	ひばり療護園	10:45～11:00	9日	6日	11日	22日	5日	5日
長内	大平団地	9:40～9:55	11日	8日	13日	10日	7日	7日
	久慈衛生社	10:00～10:15						
山根・滝	滝橋	10:35～10:50	11日	8日	13日	10日	7日	7日
	山根市民センター	11:00～11:15						
宇部	宇部市民センター	13:40～13:55	16日	13日	18日	15日	5日	12日
夏井	夏井駅前	9:00～9:15	18日	15日	20日	17日	14日	14日
	夏井地域ふれあい館	9:30～9:45						
	門の沢子供会館	10:10～10:25						

コース	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	山形小学校	10:00～11:00	2日 30日	13日 27日	11日	15日 29日	12日 26日	/
	下斗米洋之氏宅前	11:15～11:30						
	愛山荘	13:00～13:15						
	しらかば園	13:30～14:00						
B	かわい児童館	10:00～10:30	3日 31日	14日 28日	12日	16日 30日	13日 27日	/
	小国多目的集会所	11:00～11:15						
	火石商店	11:30～11:45						
C	来内小学校	10:00～10:30	9日 23日	6日 20日	4日 18日	22日	5日 19日	5日
	山形中学校	13:00～13:30						
D	戸呂町産直館	11:15～11:30	10日 24日	7日 21日	5日 19日	23日	6日 20日	/

※山形地区で停留所以外での貸出サービスを希望する人は、気軽に問い合わせください。



移動図書館車の運行日程

閩市立図書館 ☎53-4605 / 山形図書館 ☎72-3711
市立図書館・山形図書館では、移動図書館車で地域を巡回し、図書の出借サービスを行っています。
「こんな本が読みたい」「うちの近くにきてほしい」などの要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

《貸出サービスの利用について》
図書館の利用者カードをお持ちください。カードをお持ちでない場合は、住所を確認できるもの（免許証、保険証など）をお持ちください。