

心のコップあふれる前に

就職や異動、引越など何かと忙しく落ち着かないこの時期は、心が疲れやすく、一年の中で最も自殺者が増加する時期でもあり、国では3月を自殺対策強化月間と定めています。

厚生労働省ホームページ「自殺対策の今」に記載されている「自殺に関する迷信と事実」を抜粋して紹介します。この機会に自殺への考えを深めてみましょう。

迷信 自殺について語る人は自殺するつもりはない。

事実 自殺について語る人は、外側に向けて助けを求めているのかもしれない。不安、うつ、絶望感を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性がある。

迷信 自殺について考えている人は死ぬ決心をしている。人々は「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていることが多い。正しいタイミングで情緒的支援にアクセスできれば、自殺を防ぐことができる。

迷信 自殺について語ることは自殺を助長してしまう。

事実 自殺への偏見を考慮すると、自殺を考えている人の多くは誰にそのことを話せばいいのかわからない。自殺について語ることは、自殺関連行動の助長ではなく、その人に自殺以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えることができる。



自殺を防ぐためには、周囲の身近な人が悩みを抱えている人に気づき、話を聞き、適切な対応を取ることが大切です。また、その役割を果たす人のことをゲートキーパー（命の門番）と言い、養成講座を行っていますので詳しくは、同課にお問い合わせください。

心の健康 ▶
チャンネル
(YouTube)



各種相談窓口はこちら▶
(LINEなどからでも
相談できます)



○お問い合わせ
保健所地域保健課
精神保健係
27・8557

令和4年度市農林業賞受賞者

＝年齢は2月1日現在。敬称略＝

○個人・団体の部（個人）

▷蛭田一(73)＝田人町黒田

長年に渡り林業家として田人地区の良質な地域材の生産を行ってきたほか、地域林業者への後継者育成など、本市林業の振興に貢献しました。

○青年の部

▷草野純一(46)＝三和町差塩

地域に先駆けた技術導入や借り腹等による経営の改善を行うほか、若手和牛繁殖農家の交流事業の実施など、地域農業の振興に努めました。

○貢献の部

▷NPO法人みどりの杜福祉会いわきワイナリー＝平南白土

農福連携の取り組みにより共生社会の実

現に寄与するほか、いわき産ワインを通じて本市産農産物の振興、風評払拭にも大きく貢献しました。

▷岡部美知留(17)＝金山町

第12回全国和牛能力共進会和牛審査競技会高校生の部で県勢初となる最優秀賞を受賞し、本市畜産業の振興に寄与しました。



2月1日に開催された市農林業賞表彰式