

9月10~16日は自殺予防週間

# 身近な人に元気がないときは声を掛けよう

自殺予防週間は、自殺や精神的な病気の正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、サインに気付いたときの対応方法などの理解を図ることを目的としています。9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、9月10日からの1週間は自殺予防週間とされています。

この機会に、身近な人に元気がないときの声掛けを考えてみましょう。

に追い詰められていることがあります。元気がないと思ったら、ぜひ、声を掛けてみましょう。

気付きのサイン

- ① 食事量が減った
  - ② 普段より疲れた顔をしている
  - ③ ため息が目立つ
  - ④ 口数が減った
- など、身近な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

## 日常的なストレス

本市では、平成28年度に無作為での市民アンケートを実施しました。その結果、日常的にストレスを感じている人は23年度の前回アンケートと比較して減少していません(図1)。

また、ストレスが多いほど相談できる人がいない傾向(図2)にあり、誰にも相談できず1人で悩んでいる可能性があります。

## 身近な人の「いつもと違う」に気付こう

家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？ 周囲が気付かないうちに1人で大きな悩みを抱えて、精神的

## 声掛けを実践してみましょう

- 元気がない人がいたら…「最近、元気がないけどどうかしたの?」「何か悩んでいるの?良かったら聞かせて」「何か力になれることはない?」 など
- 疲労が著しい人がいたら…「最近眠れている?」「大丈夫? ちょっと疲れているんじゃない?」 など

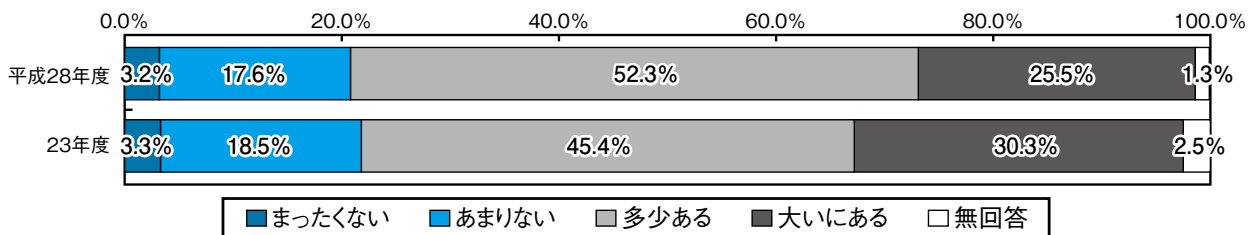
## 専門職に相談しましょう

### こころのケア相談・こころの相談室

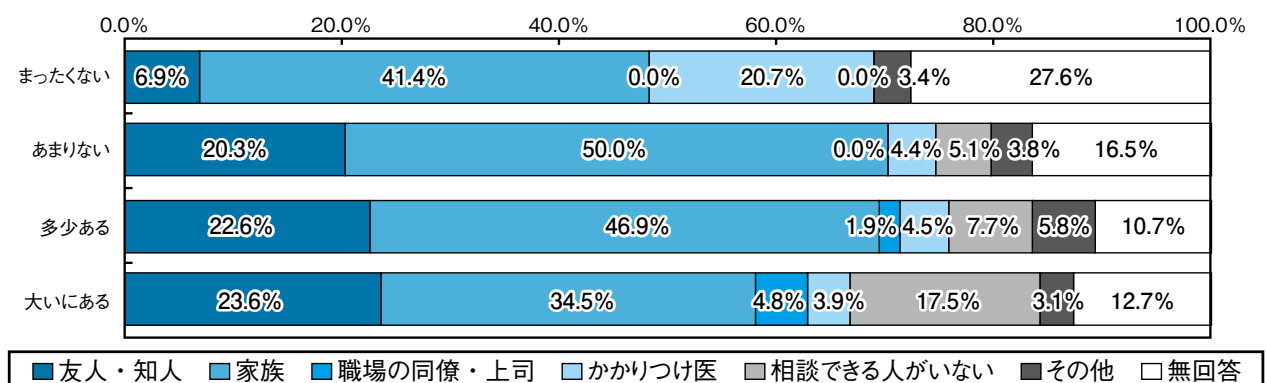
本人だけでなく、家族や周りの人も相談できます。1人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか？ 秘密は厳守します。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《図1 日常生活でのストレス》



《図2 日常生活でのストレス度と落ち込んだときの相談相手》



## 認知症家族介護教室

《申込み・問合せ》 高年介護課 ☎29-0055

- 日時** ① 9月26日(水)  
午後1時30分～3時30分  
② 10月16日(火)  
午後1時30分～3時30分
- 場所** 立野庁舎 1階 多目的ホール



## ▼内容

- ①講義(認知症に関する基本的な知識・考え方、声掛けや口腔ケアの方法)、座談会(介護者の方の情報交換)  
②講義(認知症に関する基本的な知識・考え方)、実技(生活場面の介助～トイレ・食事・移乗介助～)

## ▼講師

- ①歯科医師・介護支援専門員 蔵野彰王<sup>あきお</sup>さん  
②理学療法士・医科学修士・介護支援専門員 福辺節子さん

## ▼定員

40人※先着順

## ▼申込み

9月19日(水)までに、氏名、住所、電話番号を電話またはファクス(FAX29-3144)

## 認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク事業

《問合せ》 高年介護課 ☎29-0055

## 認知症高齢者等見守り・

## SOSネットワーク事業を知っていますか？

認知症などの病気で、外出した際に道に迷ってしまうなど、行方不明になる可能性のある方などを、関係機関やネットワーク協力機関、そして住民の皆さんと連携し、日ごろから地域で見守りを行い、行方不明になった場合に、速やかに捜索活動を開始し早期発見につなげる仕組みです。



## まずは事前登録をしましょう

行方不明の恐れのある高齢者らの家族には、事前登録をお勧めします。

- 市内に居住するおおむね65歳以上の人で、認知症などで行方不明になる心配のある人の身体的特徴、緊急連絡先、写真などの情報を事前登録します。
- 登録された方には「登録番号付き反射ステッカー」を配付しますので、登録者の靴や持ち物などに貼り付けてください。捜索の際に目印になり、身元確認が容易になります。
- 事前登録情報は、市(高年介護課・豊岡消防署)と豊岡南警察署、豊岡北警察署で共有するため、スムーズな捜索活動につながります。
- 必要に応じて地域包括支援センター、見守り・SOSネットワーク構成員に協力を求め、登録者1人1人の見守り体制を検討します。

## 見守り・SOSネットワークの

## 協力機関を募集します

日ごろの見守りや行方不明者が発生した場合にファクスまたは防災メールなどで情報提供を受けて、早期発見に協力していただける事業者を募集します。

具体的な捜索活動を依頼するものではなく、日常生活の中で可能な範囲での協力・情報提供をお願いするものです。

行方不明者が発生した場合、迅速に対応するため、少しでも多くの方の協力と、とよおか防災ネットへの登録をお願いします。



登録番号付き反射ステッカー