

# 9月10～16日は自殺予防週間 みんなで守る大切ないのち

人は、日々さまざまなストレスを受けて生活しています。特に、新型コロナウイルスの影響で外出自粛が長引き、ストレスを解消できずに体や心ころろに影響が出ている場合があります。身近な人の体や心ころろの変化に気づく。声をかける。話を聞く。必要な支援につなげる。命を守る取組みをみんなで広げていきましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

## 自分や身近な人の変化を確認しよう

まずはこころの疲れのサインに気付くため、次のチェックリストで自分や身近な人の変化をチェックしましょう。

### 自分自身で気付く変化

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでやってきたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じる。
- 自分は役に立つ人間だと思えない。
- 訳もなく疲れたように感じる。



### 身近な人が気付く変化

- 「眠れない」と口にするようになった。
- 食欲がなくなった。
- 体調不良の訴えが多くなった。
- 飲酒量が増えた。
- 新聞やテレビなどに興味がなくなった。

### 一人で悩みを抱え込まず相談しよう

どんな悩みにも、解決の糸口があります。つらい時は一人で悩みを抱え込まず、まず誰かに話すことが大切です。話を聞いてもらうことで、解決へのヒントが見つかることもあります。一人で悩まず、まずは、家族や友人、相談機

関などにあなたの気持ち話をしてみてください。

### 元気がない人に気づいたら声をかけよう

本人だけでは解決できないこともあります。元気がない人に気づいたときは「どうしたの？」などひと声かけて、否定・批判、一方的な励ましや一般論の押し付けは避けて、話に耳を傾けましょう。こころの病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、医療機関や相談窓口につなげましょう。



○こころのケア相談/こころの相談室  
健康増進課 ☎24-1127

○もしも電話健康相談  
☎22-7700(平日午前9時～午後5時)

○兵庫県LINE公式アカウント「いのち支える」

○兵庫県いのちと心のサポートダイヤル  
☎078-382-3566[平日(午後6時～翌日午前8時30分)土・日曜日、祝日(24時間)]

○SNS相談(厚生労働省)

## 9月10日は 下水道の日 水道を 使おう

下水道にトイレトペーパー以外の水に溶けない紙や、油類・固形物を流すと、下水道管が詰まります。最近、下水道管やポンプに異物が詰まる事故が多発しています。その修理には多額の費用がかかりますので、次のものは流さないようにして、下水道を正しく使いまししょう。

**下水に流してはいけないもの**

- 水に溶けない紙(ティッシュペーパー・ウェットティッシュなど)



- ツシュなど)
- 衛生用品(生理用品・紙おむつなど)
- 調理のくず・食べ残し
- 揚げ物の残り油(サラダ油など)
- 薬品類・灯油など油類

### 下水道に未接続の方は一日も早い接続を


- 下水道に接続すると
- 川や海が美しくなります
- まちがきれいになります
- 美しい自然環境を未来に残すのは、私たちの責務です。

### 下水道で困ったときは排水設備指定工事店まで

宅地内で下水道管が詰まったり、水洗便器が故障した時は、排水設備指定工事店(市ホームページに掲載)まで連絡してください。

下水道管の詰まり予防のため、台所排水用のため枘を2カ月に1回、掃除しましょう。

《問合せ》下水道課 ☎22-1801



設排水店  
市定工事  
排水指  
豊備一覽表

## 子どもの不登校に悩むあなたへ

# 相談先や子どもの居場所をご存じですか？

長かった夏休みも終わり、新学期が始まります。9月になると増加しやすいという不登校児童生徒数。あなたの周りに「前向きに学校に行けない」という子どもはいませんか？

不登校が生まれる背景と理由はさまざま、はっきりとした原因がないこともあります。子どもはいろいろなストレスから自分を守るために、無意識に登校しないという方法をとっている状態なのです。そんな子どもたちに向けた居場所や相談機関として、本市にはさまざまな選択肢があります。



## 市内の相談先・子どもの居場所の紹介

### こども支援センター(☎24-8303 城南町23-6)

学校に行きたくても行けない子ども、子育ての悩みや心配ごとの相談を受け付けています。不登校の子どもたちの居場所として、適応指導教室(ふれあいルーム)も設けています。



▲調理実習

### 子どもに寄り添い支援します

ふれあいルームでは、自主学习、栽培活動、製作活動、体育活動などセンター内や屋外でさまざまな活動をしています。3人の指導員が、子どもたちの心に寄り添いながら共に活動する中で子どもたちが元気を取り戻し、エネルギーが蓄えられるように支援します。気軽に相談してください。

### デモクラティックスクールTOIRO(☎20-3541 日高町日置38-1)

「遊びの中に学びがある」を信念に活動するフリースクールです。子どもたちの「やってみたい！」という好奇心を大切に、日々興味のある事柄に主体的に取り組む経験を通じて「人生の中で生涯続く学び」を育む環境をつくっています。



### TOIROでの学びをまず体験してください

「学校に馴染めない」「今いる環境に疲れている」「どこか新しい環境で学びたい」そんな子どもたちにオススメです。

それぞれの個性に向き合い尊重し合いながら過ごせる環境づくりをしています。まずは見学・体験にお越しください(電話で受付可)

◀(右)TOIRO代表の前田敦司さん、(左)前田由香里さん

### ひょうごっ子悩み相談センター(☎24-1520 幸町7-11但馬教育事務所)

電話・面談で、いじめ、不登校、学習、友人関係、性、子育て、身体、健康、体罰などの悩みを受け付けています。

## ワンポイントアドバイス「家族や先生に言われて嬉しかったこと・嫌だったこと」



### 【嬉しかったこと】

- ①あれこれ言わず普通に接してくれる
- ②気分転換に連れ出してくれる
- ③進路の相談を真剣にしてくれる



### 【嫌だったこと】

- ①学校に行きなさい
- ②学校に行きたくない理由をしつこく聞かれる
- ③「このままでいいの？」と将来のことばかり言われる

不登校とは…何らかの心理的、情緒的、身体的、社会的要因により、登校しない、あるいはしたくてもできない状況にあるため、年間30日以上欠席した児童生徒。ただし、病気・経済的理由は除く。

※掲載している情報は編集時点(8月12日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。