

いのちを支える 自死対策 9月10日～16日は自殺予防週間です

令和7年3月に策定した「東松島市健康21計画(第3次)」では、こころの健康づくり(自死対策計画)について2025年度から10年間の計画として位置付けました。誰も自死に追い込まれることのない東松島市の実現を目指し、3本柱で計画を推進しています。

市民への啓発と周知

【目指すべき姿】

- ▶こころの健康や精神疾患、自死に対する正しい知識を持ち、理解を深めている人を増やします。
- ▶自分にあった方法でストレス解消できる人を増やします。

【取組の一例】

- ・健康教室の実施 こころの健康について、地域に出向き健康教室(講話など)を行っています。



- ・市公式YouTubeチャンネル「イトくんチャンネル」で動画配信



生きることの促進要因への支援

【目指すべき姿】

- ▶生きづらさや困難を抱えている人が地域の中で孤立せず、生きようと思えるような社会とのつながりを創ります。
- ▶身近に心配な人がいた時に専門相談窓口への相談を勧める人を増やします。
- ▶命や暮らしの危機に直面したとき、SOSを発信できる人を増やします。

【取組の一例】

- ・生涯学習カレンダーに掲載 毎年、9月と3月の広告欄に啓発記事を掲載しています。



- ・相談窓口のチラシを作成し配布 市内の医療機関、調剤薬局、市民センター、市役所庁舎内、その他市内の公共施設に設置しています。



市ホームページにアルコールや睡眠に関する健康づくりの情報や若者のメンタルヘルスに関する相談窓口等の情報を掲載しています。



健康づくりに
関することなど



若者の
メンタルヘルス

いのちを支える包括的な支援体制の構築・強化

【目指すべき姿】

- ▶一人ひとりのさまざまな要因に応じた相談支援体制を整備します。
- ▶抱えている生きづらさや困りごとに寄り添い、悩みを聞いてくれる人を増やします。

【取組の一例】

- ・ゲートキーパー研修の開催 ゲートキーパーの普及啓発をしています。
ゲートキーパー:悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと



- ・自死対策地域連絡協議会の開催 地域の関係機関と地域における課題や対策について話し合っています。



来庁者の方が
手に取りやすい
ように市役所内
のトイレに相談
窓口カードを設
置しています。

悩んでいる人は勇気をもって相談しよう たくさんの相談相手がいることを知っていますか？

▶相談すると、どんな良いことがありますか？

○心が落ち着く ○解決のヒントや解説策が分かる ○問題がはつきりする ○自分を冷静に見ることができるようになる ○自分とは異なる見方が分かる

▶きちんと相談にのってくれるの? 「悩みをわかってくれるだろうか」「笑われたり、叱られたりしないだろうか」という不安になるかもしれません。

信頼できる相手を選んで、悩んでいることを相手に伝えましょう。

信頼できる相手とは…

- ・自分の話をきちんと聞いてくれる
- ・的確なアドバイスや情報を与えてくれる
- ・自分の気持ちを理解して応援してくれたり、一緒に考えてくれたりする

▶相談は、はずかしい、どう始めれば良いのかわからない

例えば、次のように気楽に話してみても良いでしょう。

「最近調子が良くないの…」 「とても疲れていて…」 「どうしたらよいのか分からなくて…」 「うまく言えないけど…」 「今、話があるのですが…」

相談窓口の紹介

市では毎月1回こころの健康相談を開催しています。精神科医の先生にこころの相談してみませんか。

■日時 月1回14時～17時(1件あたり50分)

※相談無料・事前予約制。

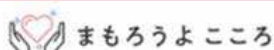
※日程を毎月、市報(各種特設相談欄)に掲載しています。

■場所 矢本保健相談センター

■担当 精神科医

■対象 東松島市に住所のある方

■予約 健康推進課健康支援係 ☎内線3109



厚生労働省では、「まもろうよこころ」のホームページで困った時の相談窓口やゲートキーパーについての紹介ページを公開しています。ぜひ、ご覧ください。



こころの相談窓口

市健康推進課 健康支援係	☎82-1111	平日8時30分～17時15分	こころの相談窓口 ホームページ	
宮城県東部保健福祉 事務所 母子・障害班	☎95-1431	平日8時30分～17時15分	精神保健について ホームページ	
宮城県自死対策 推進センター (みやぎほっとする センター)	☎0229-23-0028	平日9時～16時 (祝日・年末年始除く)	自死対策推進センター ホームページ	
いのちの電話	☎0120-783-556 インターネット相談あり	毎日 16時～21時 ※毎月10日は午前8時 ～翌朝8時。 ※通話料無料。	いのちの電話 ホームページ	
よりそいホットライン (一般社団法人社会的 包摂サポートセンター)	☎0120-279-226	年中無休24時間受付 ※通話料無料。	よりそいホットライン ホームページ	
生きづらびっと	LINE Facebook WEB	月曜日～日曜日 8時～22時30分 ※22時まで受付。	生きづらびっと ホームページ	