



# そんなり通信 VOL.46

実施主体：特定非営利活動法人 M ネット東遠  
場所：菊川市赤土 1660-1 TEL/FAX 0537-73-1020

## 《気付いてつなぐゲートキーパー》

平成10年以降年間3万人以上が自殺で亡くなっています。幸い去年は2万人台に減少しました。一昔前では交通事故による死亡が1万人を超えて問題となりましたが、今は半減しています。これに比べ自殺は、実数が多い事・減少の割合が少ない事があげられます。

### 自殺の要因)・・・自殺は追い詰められた末の死

- ・悩みから心理的に追い詰められ、自殺以外に選択肢が考えられなくなっている。
- ・社会との繋がりが減少し、生きていても役に立たないと考える。(役割喪失感)
- ・危機的な状態まで追い込まれ、直前にはうつ病にかかる。

### 危険性を示すサイン)

- ・うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が下がる、不眠が続く等)
- ・原因不明の身体不調が長引く。
- ・飲酒量が増す。
- ・自己の安全や健康を保てない。
- ・仕事の負担が急に増える、大きなミスをする、職を失う。
- ・職場や家庭からサポートが得られない。
- ・本人にとって価値あるものを失う。
- ・重症の身体疾患を患う。
- ・自殺を口にしたり未遂を起こす。



### ゲートキーパーとは)

以上の様な人に対し **気づき** ⇒ **声を掛け・聴く** ⇒ **適切な機関に繋ぎ** ⇒ **見守る**  
等をして下さる人です。

最近では理容師さんなどが世間話からこの役割を積極的に行ってくれています。

このような人に身近に出会った時、あなたもゲートキーパーになって自殺防止に協力して下さい。

\* 静岡県は『睡眠』をしっかり取れているかを重視しキャンペーンを行っています。

\* 睡眠がうまく取れないと飲酒するのは逆効果になるそうです。

詳しくは静岡県のホームページにて閲覧することが可能です。下記アドレスよりご覧下さい。

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-810/seishin/kokoronokenkouguidebook.html>

# お知らせ(●▽●)/ 地域活動支援センターMネット TEL73-1020

今年度まで地域活動支援センターMネットでは1か月に2日、サロン活動の日を設け調理実習や外出、DVD鑑賞、季節に沿ったイベント等の活動を行ってきました。

来年度はサロン活動の日以外にも何らかのプログラムを計画して活動を行っていく予定です。その為、試行として、来月からプログラムに沿った活動を取り入れ実施していく予定です。詳細はまだ決まっておりませんが、わからないこと等ありましたら地域活動支援センターMネットへご連絡ください。

## ●プログラム活動って？

詳細はまだ決まっておりませんが、次のようなプログラムメニュー等を考えています。  
※内容は検討中の為あくまで例です。実際にこのプログラムが行われるかはわかりません。

### プログラム例1

テーマ:読書の日

内容:図書館に行きご自分の好きな本を読む時間をつくります。あるいは、図書館に行き、本を借り、センターにて読書をする時間をつくります。

### プログラム例2

テーマ:周辺散策

内容:地域活動支援センターの周辺など、自分の住んでいる地域は意外と知っているようで知らないことが多いのでは？地域を歩いて散策し、お店や公園などを探し、地域の情報を集めよう！複数回に分けて開催し、最終的にマップを作成したいと思います。

### プログラム例3

テーマ:テーマ別の話し合い(ストレス発散法や生活の工夫、知恵などを話し合おう)

内容:テーマをあらかじめ決めておき、テーマに沿って集まったメンバーで話し合いを行い、情報交換を行います。ストレスがたまった時に私はこうやって発散しているよ！といったことや、ゴミ分別の仕方の工夫等、テーマに沿った様々な意見を自由に話し合しましょう。

※これらはあくまで例ですが、このような内容のセンタープログラムを検討しています。こういうことをやったらどう？こういうことをやりたい！というようなご意見等ありましたら地域活動支援センターMネットへご連絡ください。

## 1月のサロン活動

### 1/21(月)なべ作り

2013年の初サロンはなべ作りでした。さむ～い冬を乗り越える為には、あたたかい鍋はかせませんよね？皆さんはどんな味のお鍋が好みですか？今回はキムチ鍋と寄せ鍋2種類の味を作りました。



### 1/29(火)初詣

今年の初詣は島田市にある大井神社に行きました。2013年は蛇年ですが、大井神社は蛇の神様が祀られているというお話がある為、蛇年に初詣に行く場所としては最適の場所であったのではないかと思います。