

今号の主な内容	
2面	申請は10月31日まで地デジへの移行にかかった経費を助成
4面	私立幼稚園補助金の申請はお済みですか
8面	地域センター・生涯学習館等の利用について
8面	給食について放射性物質のサンプリング調査を実施します
8面	平和のつどい
8面	区長と話そうしんじゅくトーク

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成23年(2011年)

9・5

第2006号



しんじゅくコール
☎(3209)9999 ☎(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

9月10日は世界自殺予防デーです

あなたの気づきでつなぐ 支援の輪

平成10年以降、全国で毎年3万人を超える方が自殺で亡くなっています。新宿区でも、自殺で亡くなる方は平成元年～9年には年間約40名でしたが、平成10年以降は年間約80名と倍増しています。平成22年度に実施した「新宿区における自殺の実態把握調査」の結果、自殺で亡くなる方は、性別では男性が6割、年代別では男性は30代・女性は20代が多いことが分かりました。9月は東京都の「自殺対策強化月間」です。自殺の予防は、個人・家族・友人だ

けでなく、社会全体で取り組むべき課題です。区では、NPO団体・民生委員・ハローワーク・商工会議所などとネットワークをつくり、「気づき・つなぐ」支援をしています。

悩みを抱えている場合には、身近な方や相談窓口へ相談してください。また、身近に悩みを抱えた方がいたら、適切な相談場所を紹介しましょう。
【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494へ。

自殺のこと 誤解していませんか

自殺は心理的に追い込まれた末の死であり、社会的な取り組みで防ぐことができると考えられています。自殺を考えている人は、悩みを抱えながら周囲にサインを出しています。大切な人を守るには、自殺について正しい知識を身に付け、このサインに気づき、予防につなげることが重要です。



? 自殺は覚悟の上の死だ

自殺は心理的に追い込まれた末の死

自殺の多くは、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、健康問題、経済や生活の問題、人間関係の問題や家族の状況など、さまざまな要因が重なり合い心理的に追い込まれた末に発生しています。

? 自殺を口にする人は本当は自殺しない

自殺を口にするのは重要な危険サイン

自殺で亡くなる方は、「生存」か「自殺」かで悩みながら、自殺の計画・手段の確保といったプロセスをたどります。多くの方は、自殺する前に死をうかがわせる言動があり、サインを出しています。

? 自殺を話題にすると自殺の引き金になる

自殺の話をするのは危険ではない

自殺について真剣に話を聞きながら話題にすることは、本人の気持ちを落ち着かせ、混乱した状況を脱するのに役立ちます。また、周囲の方が危険に気づききっかけにもなります。



眠れていますか?

不眠はうつ病のサイン

心理的に追い込まれた末に、心の不調を来す「うつ病」から、自殺に至るケースが多いと言われています。

うつ病の患者には、食欲の低下・頭痛・肩こり等の症状のほか、9割に慢性的な不眠があると言われています。下記の症状が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。

- 疲れているのに眠れない
- 寝付きが悪い
- 夜中に目が覚めてしまう
- 朝早くに目が覚めてしまう

「たかが眠れないくらいで」と思わず、早めにかかりつけ医や専門機関に相談を。



一人で悩まず早めに相談を

「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(23年度版)」(写真右)を、健康推進課(第2分庁舎分館1階)・保健センター・特別出張所等で配布しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

◎こころの悩み相談(保健所・保健センター)

区では、保健師が相談をお受けしています。また、精神科医が月1回程度、相談に応じています(予約制)。日程は広報しんじゅく毎月25日号7面保健だよりに掲載。

- ▶ 牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶ 四谷保健センター(四谷4-17) ☎(3351)5161
- ▶ 西新宿保健センター(西新宿7-5-8) ☎(3369)7118
- ▶ 落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161
- ▶ 新宿区保健所(保健予防課保健相談係、新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862



いのちと暮らしの相談ナビ

NPO法人自殺対策支援センターライフリンクが運営する「生きる」支援の総合検索サイトです。どこに相談すればいいのかわからないという方も、お近くの相談窓口を簡単に見つけることができます。

パソコン版 ☎ <http://lifelink-db.org/>
携帯電話版 ☎ <http://m.lifelink-db.org/>



携帯電話用
二次元コード

疲れた心を癒やしましょう こころの健康の話と映画上映会

【日時】9月25日(日)午後2時～4時30分
【内容】保健師の話と映画「ミラクルバナナ」ほか
【会場・申込み】当日直接、中央図書館(下落合1-9-8)へ。先着100名。
【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494へ。