

三重県こころの健康センターです。今号は「自殺予防週間」についてとりあげます。

### 自殺予防週間とは・・・

自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日～9月16日までとしています。

三重県においても、広く県民の皆さんに呼びかけるため、街頭啓発や各庁舎・図書館等でコーナーを設置するなどの啓発活動を実施しますので、ご覧ください。

自殺予防週間期間中の電話相談については下記のとおり行います。

平成28年の全国自殺者数（厚生労働省人口動態統計）は、20,984人と7年連続で減少しています。三重県は265人で前年に比べ74人減少していますが、働き盛りの男性に多い傾向にあります。当センターでは大切な命を自ら絶ってしまうことのないよう、身近な地域で「生きることの支援」の仕組みづくりをはじめています。

**自分の悩みを話すことはちょっと・・・と思われるかもしれません。**

どうか、少し勇気を出して私たちに今のつらい気持ちをお話してください。そして抱えている悩みをあなたと一緒に考えさせてください。

[ひとりで悩みを抱え込まずにご相談ください。](#)

### 自殺予防・自死遺族電話相談

**9月11日（月）から9月15日（金）の13時～16時**

※通常は、毎週月曜日（祝日の場合は火曜日）の13時～16時です

**059-253-7823**

## 所長のひと言コラム

精神科で最近注目されている領域の1つに依存症があります。

依存症は、病気であることをご本人が認めたくないという特徴（否認と言います）を伴うことが多く、回復に至るまでに時間を要することも少なくありません。はじめは、問題に気付かなかったり無視したりしていますが、やがて関心を持ち、向き合っって試行錯誤をしていく・・・という回復までの長い過程があります。自助グループ、医療機関、精神保健福祉センター（こころの健康センター）など種々の支援機関があります。その時、ご本人、ご家族にとって行きやすい機関をまず利用して継続していくことが、一見遠回りのようですが、回復に至る近道だと思います。

現在、当センターの来所相談において、ギャンブル依存のためのワークブックを用いて回復プログラム（島根県立心と体の相談センターが作成した「島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム」）を学ぶことができます。どうぞお気軽にお問い合わせください。ギャンブルの問題に悩むご本人やご家族のお役に立てるならば幸いです。



**<ご案内>** センターでは以下の研修会等を予定しています。  
詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

### 相談窓口対応力向上研修

「死にたい」といわれたら ～私たちにできること・できないこと～（仮題）

講師 東京学芸大学 教育心理学講座 准教授 福井 里江 氏

平成 29 年 10 月 27 日（金） 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 三重県津庁舎 大会議室

### ギャンブル依存症回復プログラム

- ・ギャンブルにたよらない生活を取り戻すことを目指したプログラムです。
- ・全 5 回のプログラムを月 1 回実施します（事前予約が必要です）。
- ・お問い合わせは、こころの健康センター技術指導課まで（電話 059-223-5243）。

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします！  
こころの健康