

# 9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

## ～地域で支えあうゲートキーパーの輪～

令和5年度に自ら命を絶った人は21,837人、福岡県では951人となっており、深刻な状況が続いています。特に、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺です。

政府は自殺対策の推進として、毎年9月10日～16日までを「自殺予防週間」とし、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しており、飯塚市においても、自殺予防対策の一環として、ゲートキーパーの養成をおこなっています。

今年度は、一般的なゲートキーパーとしての活動に加え、子ども達が明るく元気に暮らせる地域社会を目指していきたいと考え、講師に、スクールカウンセラーとしてもご活躍されております西南学院大学の浦田教授をお招きしております。

また、保健師などの専門職が日常ストレス解消法やリラックス方法について紹介する「こころと体のセルフケア講座」も開催しています。皆様のご参加をお待ちしております。

### ◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺を予防するためには、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防いでいくことが重要です。必要となる特別な資格はありません。地域の一人ひとりがゲートキーパーの役割を担い、地域で支え合いの輪が広がる事が大切です。

### ゲートキーパー養成講座

日 時	10月9日(木) 13時30分から15時(13時開場)	場 所	飯塚市役所2階多目的ホール
申 込	9月2日(月)から	持 ち 物	筆記用具
定 員	40名 *定員になり次第締切		
講 師	西南学院大学人間科学部心理学科 浦田 英範教授		
内 容	ゲートキーパーについて		
申 込 先	健幸保健課 健康づくり係 0948-96-8613		

### こころと体のセルフケア講座(3クール、参加費 無料、全日程10時～11時30分)

1クール目 1回目	9月12日(木)	2回目 10月 3日(木)	飯塚市役所穂波庁舎102会議室(忠隈523番地)
2クール目 1回目	10月29日(木)	2回目 11月19日(木)	飯塚市役所本庁舎 2階多目的ホール(新立岩5番5号)
3クール目 1回目	11月24日(日)	2回目 12月22日(日)	立岩交流センター 第2・3研修室(新立岩8番13号)
申 込	1クール目8月22日(木)から	2クール目10月8日(木)から	3クール目11月8日(金)から
定 員	各クール15名程度	*定員になり次第締め切ります。	
内 容	保健師・管理栄養士・運動指導員が日常生活のストレス解消法やリラックス方法についての講話とストレッチ等を行います。		
持 ち 物	動きやすい服装・筆記用具・水分		
申 込 先	健幸保健課 健康づくり係 0948-96-8613		

### 心配ごとなどがあれば、ぜひご相談ください

- 福岡地域の相談窓口：平日8時30分～17時15分  
福岡県精神保健福祉センター 092-582-7500  
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 0948-21-4875  
飯塚市役所健幸保健課健康づくり係 0948-96-8613
- こころの健康相談 092-582-7400(月～金/9時～16時)
- 心の電話筑豊0948-29-2500  
(月～金/18時～21時)
- 自殺予防・いのちの電話  
ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783  
(24時間対応)  
ふくおか自殺予防フリーダイヤル 0120-020-767  
(月～金/16時～翌日9時、土日祝/24時間)  
きもちよりそうライン@ふくおかけん  
(月・木/16時～19時) LINE ID: @469xxbam

問合せ先 健幸保健課 電話 0948-96-8613 FAX 0948-25-8994