



いのちのサポート相談では臨床心理士が悩みなどを聴く

## Zoom Up

# 3月は自殺対策強化月間 独りで悩まず相談を

進学や就職などで環境が変わる3月は、不安や悩みを抱えやすくなります。心の疲れなどを感じた時は、独りで抱え込まず誰かに話すことが大切です。まずは相談窓口や身近な人などに話してみませんか。

### 悩みを抱え込まない

2022年、全国の自殺者数は2万1723人でした。市内では44人が自ら命を絶ち、20年から増加傾向にあります。3月は、進学や就職、引っ越しなど生活環境の変化が多く、ストレスを感じやすくなるため、必要な支援につなげるのが重要です。

### 変化に気付く

不安や悩みによる心の不調は、自分

自殺に至る理由の多くは、健康や家庭、経済面などの問題とされています。悩みは独りで抱えず、深刻化する前の解消が大切です。市では、臨床心理士による「いのちのサポート相談」や、精神保健福祉士などが話を聴くメンタルヘルス相談などの窓口を設置し、サポート環境を整えています（左欄参照）。臨床心理士の土屋明美さん（72）は「心の不安は、誰かに話すことで楽になることが多い。適切な助言をしようとせず、まずは相手に寄り添って話に耳を傾けるのが大切」と話します。

## 健康相談の窓口

電話や対面で、臨床心理士や精神保健福祉士などに相談ができます。

### いのちのサポート相談

《日時》3月①4日 13~16時 ②21日 9~12時

☎各前日までに健康づくり課へ。

### メンタルヘルス相談

《日時》月~金曜 9~12時、13~17時

☎随時電話で受け付け。



いずれも保健福祉センター。対象は市内在住の方。無料。

相談窓口の一覧はこちら

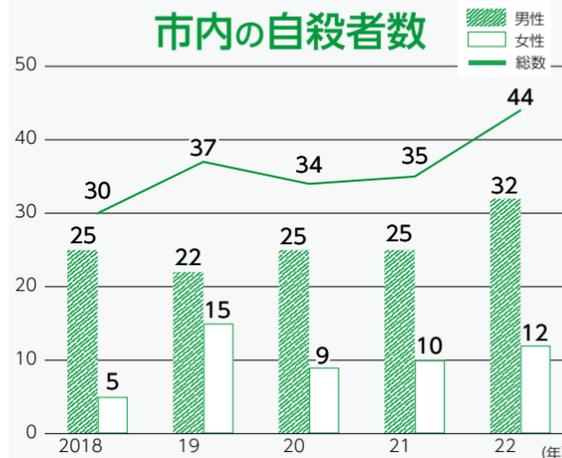


## ゲートキーパー養成講座

支援の輪を広げるため、SOSサインの気付き・声掛け・話を聴く方法などが学べる市民団体向けの出前講座です。開催方法などの詳細は、健康づくり課へ問い合わせてください。

☎健康づくり課 ☎225-2201

## 市内の自殺者数



では分かりにくいものです。そのため、身近な人が変化に早く気付く、声を掛けることが、心のサポートにつながります。市では相談窓口に加え、声掛けや話を聴く方法などが学べるゲートキーパー養成講座を開催（左欄参照）。誰もがゲートキーパーになれるよう、市の職員が皆さんの研修会や学習の場に出向き、サポートします。3月は自殺対策強化月間です。大切な命を守るために、一人一人ができることを考えてみませんか。☎健康づくり課 ☎225-2201

## 年度末・年度初め 日曜も窓口を臨時開庁

転入・転出などの手続きが集中する時期に、通常の土曜開庁に加え臨時で窓口を開設します。

☎行政経営課 ☎225-2160

開設日時	開設窓口	取り扱い業務
3月30・31日 8時30分~12時	子育て給付課 ☎225-2230	医療証の発行/児童手当・児童扶養手当の申請など
	学務課 ☎225-2650	学区変更などによる、小・中学校の新入学手続き
3月31日 4月7日 8時30分~12時	市民課 ☎225-2110	住民異動届（転入・転出・転居など）/印鑑登録/戸籍に関する届け出/住民票の写しなどの証明書・マイナンバーカード・課税証明書の交付
	国保年金課 ☎225-2120	国民健康保険の加入・脱退などの届け出や給付申請/被保険者証・国民健康保険料納付書の発行（後期高齢者医療・国民年金を除く）

## 新型コロナワクチン 接種のお知らせ

※情報は2月15日時点

### 無料での接種は3月まで

新型コロナウイルスワクチンの無料接種は3月31日で終了します。接種を希望する方は、期間内に余裕を持って受けてください。

### 3月31日まで

生後6カ月以上の方を対象に、オミクロン株XBB.1.5に対応した1価ワクチンの令和5年秋開始接種・初回接種を個別接種で実施しています（コールセンターは3月22日に閉鎖）。

◆接種券発行（転入・再発行）、タクシー利用助成申請は3月15日までに市HPまたはコールセンターへ。

### 《令和5年秋開始接種》

初回接種を終え、最終接種日から3カ月経過した方を対象に接種を実施しています。

※9月20日~3月31日まで1人1回

### 《初回接種》

生後6カ月以上の方を対象に接種を実施しています（1回目のファイザーは3月10日まで、モデルナは3月3日までに接種）。

### 4月以降の予定

新型コロナウイルスの重症化予防として、季節性インフルエンザと同様に年1回、秋冬に定期接種を実施します。

※接種費用や対象は決まり次第、広報あつぎや市HPでお知らせ

☎市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0570-054-666



詳細はこちら



詳細はこちら