

見逃さないで「こころのSOS」

9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間です

日本の自殺の現状

全国の自殺者数は、平成10年以降14年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に3万人を下回り、その後は減少傾向にあります。しかしながら、令和元年で2万169人と、依然として多くの方が自ら命を絶っています。

自殺は個人の意志や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係していて、心理的に追い込まれた末の死であると言われています。私達一人ひとりが身近な人の体調を気遣い、話を聞くなどして、心理的に孤立させないことがとても大切です。

自殺のサインを見逃さないで

何の前ぶれもなく突然自殺する人は少なく、自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています。生活や言動に気になる変化が現れたらそれは「こころのSOS」です。

「単に悩んでいるだけでいい」

「大げさなのでは？」と思える行動がサインのひとつでもあります。周囲の人は次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

- 口数が減って元気がない
- 「死んでしまいたい」などと口に出す

- 酒を大量に飲むようになる
- 身なりに気を遣わなくなる

身近にこのような方がおられたら、まずは、やさしく声をかけてみましょう。

周囲の温かい一言で、「こころの負担を軽くすることができます。」

相手を否定するようなことを言ったり、安易に励ましたり、「いのちを粗末にはいけない」などの一般論の押しつけは避けましょう。

結論を急がずに、相手の言葉に耳を傾けることが大切です。

また、「こころやからだの不調の相談窓口がありますので、相談機関にたないでみましょう。」

こころやからだの不調の相談窓口（アルコール・薬物の相談を含む）

相談窓口	電話番号	受付日時等
滋賀県東近江保健所	0748-22-1300	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
日野町役場福祉保健課	0748-52-6574	
滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く) ※面接は要予約 思春期関連(概ね15歳以上)、依存症関連、こころのケア関連(P T S D含む)、ご遺族の相談、その他。

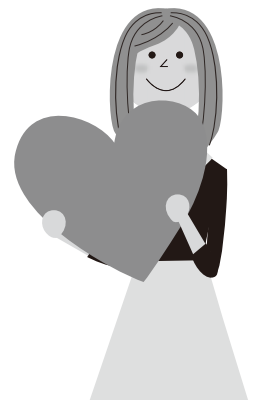
※電話や面接(要予約)による相談を行っています。事前にお電話をください。

こころの悩みは相談

相談窓口	電話番号	受付日時
滋賀県立自殺対策推進センター(自殺予防電話相談)	077-566-4326	9:00～21:00(年末年始を除く)
滋賀いのちの電話	077-553-7387	金・土・日 10:00～22:00

その他、年齢・性別を問わず、LINE・チャットなどによる相談もあります。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。<https://www.mhlw.go.jp>

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574



ひのっこだより

町内の幼稚園や保育所・こども園、小・中学校での子ども達の様子や特色ある取り組みを紹介します。

西大路幼稚園

【教育目標】豊かな心をもち 生き生きと生活する幼児の育成

人との出会い

幼稚園に就園し、初めて同年齢の友だちや教師に出会います。クラスの友だちの顔やマークを覚え、徐々に名前を呼んだり、顔を見合わせて笑ったり、同じ場で遊ぶことで一緒だね！嬉しいな、楽しいなと関わりが増えていきます。



“にこにこ しっかり おおきなじしん” が合言葉

- にこにこ** 元気に遊び、思いやりをもって人と関われる子ども
- しっかり** 人の話に耳を傾け、あいさつ・返事が気持ちよくできる子ども
生活習慣をしっかり身につける子ども
- おおきな** 自分で考えて、夢中になって遊びこめる子ども
- じしん** 自分のことが大好きで、様々な形で思いを表現できる子ども

出会いから広がった遊び

日野川ダムに遠足に行き、地域の方によるギターコンサートを聞きました。戸外で歌い演奏を聞かせてもらい、楽しい時間でした。その後、空き箱で楽器のギターやカスタネット等を手作りし、園内でコンサートを開く日々。小学校の音楽会の経験をし、聞いてもらう嬉しさ、楽しさを何度も味わいました。七夕には保護者に聞いてもらう機会をもつこともでき、満足げな様子でした。



日野幼稚園

【教育目標】心豊かで心身ともにたくましい幼児の育成

今年度は、3歳児25名、4歳児28名、5歳児44名、計97名の子ども達が園生活を楽しんでます。4、5歳児の預かり保育（16時30分まで）も実施し、20名が利用されています。



子ども達は好奇心いっぱい。

興味を持ったことに、じーっと見入っていきます。そこから、「どうして?」「図鑑で調べてみよう!」と不思議や疑問に感じたことを追求しようとしています。



なんだろう

おもしろそう

やってみよう

子ども達が“自ら動き出し”“自ら考える”《子どもの主体性》を大切にし、毎日の保育を進めています。

自然（動植物）、人（友達、先生などの大人）、素材（園にある用具やもの）などの環境と子ども達が出会うことで、意欲や思考力、友だちと相談、協力する力が育っています。



子ども達が遊びに夢中になれる環境を設定することで、「おもしろそう」「やってみよう」と心を動かされ、「こうしてみたら?」「もっとこうしようよ」と友だちと一緒に考え、試行錯誤を繰り返し、毎日遊びが進んでいきます。そして、「できたなあ」「やったー!」と達成感も感じています。

光る泥だんご



◆問い合わせ先 子ども支援課 子ども支援担当 ☎0748-52-6583