

一人で悩まないで、誰かに話してみませんか ～9月10日から16日は自殺予防週間～

毎年、9月10日は世界自殺予防デーにちなみ、国内においても9月10日から1週間を自殺予防週間として、期間中には自殺や精神疾患など、こころの健康に関する様々な事業が取り組まれます。

24年の全国の自殺死亡数が15年ぶりに年間3万人を下回りました。(27,858人)

一方、24年度の自殺対策白書によると、15歳から34歳の若い世代の死亡者は世界的にも最も多くなっています。

自殺の原因は健康問題が最も多く、経済問題、家族関係、職場(仕事)の問題等、深い苦しみや悩みを抱えながら、誰にも相談できず、孤独のうちにある人がたくさんいます。

問題の解決に一人で悩まず相談することが大切ですが、周囲の家族や職場の上司及び同僚などの気づきや声かけも大きな助けとなります。また、専門の相談機関を利用し、早めに問題の解決につなげていきましょう。

〈富良野管内の自殺の現状〉

	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24
件数	17	10	12	18	9	14	20	7	10	7

◇こころの相談窓口◇

こころの健康相談窓口	連絡先	備考
富良野保健所 はーとまねーセンター こころの健康相談係	電話 0167-23-3161 FAX 0167-23-3163 E-mail furano.kenko1@pref.hokkaido.lg.jp	土日、祝日を除く 8時45分から17時30分まで 担当：司法書士・保健師
北海道立 精神保健福祉センター こころの健康相談係	0570-064556	平日 9時から21時 土日祝日 10時から16時
北海道いのちの電話	011-231-4343	
旭川いのちの電話	0166-23-4343	

9月7日から10月31日は ～秋の「ヒグマ注意特別期間」です～

※ヒグマと遭遇しないために・・・

- 野山に出かける前に役場にヒグマの出没情報を確認しましょう。
- 出没情報のある場所や、出没を知らせる看板のある場所には入らないようにしましょう。
- 野山には仲間と一緒に入り、一人にならないようにしましょう。
- 「クマよけの鈴」を鳴らしたり、仲間と大きな声で会話するなど、音で人の存在や接近をヒグマに知らせ、ヒグマとの突発的な遭遇を防ぎましょう。
- ヒグマのフンや足跡などを見つけたときは、すぐにその場を離れ、引き返しましょう。
- 早朝や夕方などの薄暗い時は、ヒグマの存在に気付くのが遅れ、突発的に遭遇することがあるので野山に入らないようにしましょう。
- 危険なヒグマを作り出さないため、ゴミや残飯は持ち帰りましょう。
- 人身事故にあった場合に備え、家族や知人に、野山に入ることを知らせておきましょう。

※ヒグマと遭遇してしまったら・・・

- 急に大声を上げたり、急な動きをすると、ヒグマを刺激するので危険です。
- 慌てて走って逃げると、追いかけてくるので危険です。
- ヒグマとの距離が近い場合は、ヒグマから視線をそらさず、動きを見ながら、ゆっくりと後退してください。
- リュックサックなど、ヒグマに奪われた持ち物を取り返すのは非常に危険です。あきらめましょう。
- 子グマを見つけても、必ず近くに母グマがいるので絶対に近づいてはいけません。
- ヒグマと遭遇した場合に備え、クマ撃退スプレーなど携行しましょう。

○問い合わせ先：産業課林務係 ☎ 52-2178