

誰も自殺に追い込まれることのないまちへ 3月は自殺対策強化月間

3月は生活環境が大きく変わる時期で、全国的にも月別自殺者数が多いことから、自殺対策強化月間に指定されています。

自殺の多くは、生活、家庭、仕事、健康など、さまざまな要因により心理的に追い詰められた結果、選んでしまう「追い込まれた末の死」と言えます。

まず一人ひとりが、他者に関心を持ち、自殺に対する理解を深めることが大切です。かけがえのない命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

あなたもできる取り組み

1 「ゲートキーパー」を知ろう

ゲートキーパーは、自殺の危険を示すサインに気づき、関わることのできる人で、その役割は次の4つです。

「気づき」…家族や仲間の変化に気づき、声をかける。

「傾聴」…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

「つなぎ」…本人に理解のある家族や友人などのキーパーソンと連携して、早めに専門家に相談するよう促す。

「見守り」…温かく寄り添いながら、見守る。

市では、まちづくり出前講座でゲートキーパー養成講座を実施しています。関心のある方は、下記までお問い合わせください。

2 「生きること」や「こころの健康」について考えよう

今月、市内図書館に自殺対策に関連した情報コーナーを設置しています。気軽にお立ち寄りください。

また、市ホームページに自分のこころの健康をセルフチェックできる「こころの体温計」を掲載しています。自分のこころの健康は、案外気づきにくいもの。気軽に試してみてください。

こころや心配ごとに関する
主な相談窓口



こころの体温計



問合せ すすやか支援課 健康増進係 ☎69-2168 FAX 63-4085



※平日(開庁日)と異なり、取り扱
できない手続きや交付できない
証明書があります。

転入学通知書の発行

印鑑登録(印鑑証明

証明書発行(住民票、戸籍、課税証

明書、所得証明書)

住民異動(転入、転出、転居の受付

取扱業務

● 場所 市民課

8時30分～17時15分

● 日時 3月28日(日)、4月4日(日)

● 臨時

この時期に合わせ、住所異動の手続

きができる休日窓口を臨時に開設

します。

転勤や就職、入学などで新たな生

活をスタートされる方が多くなる

この時期に合わせ、住所異動の手続

きができる休日窓口を臨時に開設

します。

転入・転出・転居などの

手続きができます

● 臨時休日窓口を

ご利用ください

問合せ 市民課 市民窓口係 ☎69-2137 FAX 65-6338

「抱え上げない介護」が 甲賀市の未来を変える!!



介護の現場では、腰痛や身体への負担を理由に離職する方も多く、高齢化の進んでいる日本では、2025年に全国で37万人、甲賀湖南地域では340人の介護職員が不足すると言われています。甲賀市では福祉用具の活用や正しい身体の使い方により、介護する人もされる人も身体への負担が少ない「抱え上げない介護」を推進しています。

ベッドからの起き上がり

NG 首を引っかけ、
抱え上げて起こす



NG おしりに
負担がかかり、
床ずれの
原因に

OK ベッドの背上げ
機能を活用



OK 力をかけず
起き上がる
ことができる

ベッド上での移動

NG 抱え上げ、
引きずる



NG 腰に負担が
かかる

OK すべりやすい
シートを利用



OK 少力の力で
身体を楽に
動かせる

ベッドや車椅子への移動

NG 力まかせにズボンを引っ張り、抱え上げる



NG パンツや
おむつがくいこみ、
傷ができる

OK リフトを使って安心安全に移動



OK 楽な
姿勢のまま
移動できる

簡単にできる介護のポイントを動画で配信中!!

「やさしい介護」をテーマに、おむつの選び方・あて方、ベッド上での介護など、誰にでもできる簡単な介護の方法をYouTubeで配信しています。ぜひ参考にしてください。



問合せ 介護老人保健施設ケアセンターささゆり ☎62-3366 FAX 62-3347