

悩み事、一人で抱えていませんか

# みんなであええ合おうまちづくり

平成22年の秋田県の自殺者数は368人で、前年より70人減少しました。しかし、自殺率は依然として高い状況にあります。病気や経済的な問題、人間関係など、様々な問題を抱えながらも、誰にも相談できず、一人で苦しんでいる人がたくさんいます。こころを悩まして苦しんでいる人を地域をあげて支援する取り組みが、今、求められています。

気付けていますかー周囲とのつながり

町民の方々に自殺予防に向けた地域での取り組みの重要性について考えていただくとうと、昨年12月18日、美郷町公民館で「こころを悩ましている人を地域をあげて支援する取り組み」が行われ、秋田大学大学院医学系研究科・准教授の佐々木久長さんが講演しました。

佐々木さんは「私たちにできる自殺予防活動、身近な人とのつながりを考えよう」と題し、私たちにできる自殺予防活動として、「うつ病などの心の病気について、理解を深めること」「辛い、苦しいという気持ちを受けとめ合うこと」などが大切だと強調しました。

また、これからは、悩み苦しんでいる人が「生きていこうと思える」ようになる支援が必要だとし、傾聴（相手の話をじっくりと聴くこと）の重要性や、地域の人が互いに支え合うことの大切さについて述べました。

最後に佐々木さんは、「お互いに助け合うことが自分の幸せにもつながります。自分の生活が周囲の人とのつながりで成り立っていることに気づくことが、自殺予防対策の原点なのかもしれません」と語りました。

たくさんのお応募ありがとうございました

「こころを悩ましているのちの集い」では、佐々木さんの講演のほか、昨年募集した「こころを悩ましているのちを悩ませる標語」の表彰や、みさぼーたーによる入賞作品の朗読が行われました。標語は、命の大切さ、いじめの防止、こころの元気を取り戻せるものをテーマに募集し、716点のご応募をいただきました。各部門の入賞者は次のとおりです。入賞した作品は自殺予防対策の啓発活動に活用させていただきます。

## こころを悩ませるのちを悩ませる標語

入賞作品をご紹介します

### 小学校の部

#### 【最優秀賞】

勇気だし だれかに話そう なやみごと  
千屋小学校 4年 清水川 芽依

#### 【優秀賞】

大丈夫 一人じゃないよ 手をのぼそう  
金沢小学校 4年 外山 千鶴香

この心 この命 親からもらった 宝物  
千畑南小学校 5年 煙山 雄斗

#### 【優良賞】

「だいじょうぶ？」その一言で だれかの命を すくえるよ  
六郷小学校 6年 右谷 真祐

ぼくだって 仲間といっしょに 遊びたい  
金沢小学校 5年 鈴木 拓郎

大声で あいさつしよう 元気です  
金沢小学校 6年 斉藤 星奈

### 中学校の部

#### 【最優秀賞】

悩み事 一人でかかえず 相談を  
六郷中学校 1年 高橋 美彩綺

#### 【優秀賞】

みのがすな 小さなサイン きつとある  
千畑中学校 2年 西鳥羽 里奈

「どうしたの」あなたの一声 待っている  
六郷中学校 1年 右谷 雄一郎

#### 【優良賞】

一人一つしかない命 無駄な命は一つもない  
六郷中学校 1年 小川 綾貴

あきらめないで～あなたの気持ち 伝わるはずだから  
六郷中学校 3年 林 大河

気づいてる？ 心のさけびは すぐそこに  
千畑中学校 1年 本間 実奈美

### 高校・一般の部

#### 【最優秀賞】

「助けて」と 聞こえていますか 心の叫び  
六郷高等学校 1年 伊藤 小百合

#### 【優秀賞】

忘れない 決して一人じゃ ないことを  
六郷高等学校 3年 佐々木 康裕

あたたかい 声かけ 気配り いたわりを  
上深井 加藤 陽子

#### 【優良賞】

気づいて みんなの SOS  
六郷高等学校 1年 湊谷 由佳

支えあい 認め合う こころを悩ませるのち  
上野荒町 鈴木 直保

忘れないで 自分の居場所 きつとある  
六郷高等学校 3年 鈴木 なぎさ



■標語を朗読する“みさぼーたー”の皆さん

■参加者全員で「きよしの夜」を合唱。会場に集まった皆さんで“つながり”を確認しました。

■講演をする佐々木さん