



～9月は岩手県自殺防止月間です～

「みんなでつなごう いのちとこころの絆」

皆さんの周りに、次のようなサインが出ている人はいませんか。身近に悩んでいる人がいたら、温かく声をかけてみましょう。

- ため息ばかりついている
- 最近眠れていないようだ
- 口数が少なくなった
- 食欲もなく、やせてきた
- 仕事でもボーッとしている



ブルーリボン
は、「北上市こころの健康づくり事業」の象徴です

9月はこころの健康について考えるきっかけとして、民生委員や市職員などがブルーリボンを着用します。また、3庁舎と中央図書館に、ブルーリボンのツリーと、のぼり旗(過去5年分の北上市「いのち」の標語の最優秀作品)を展示しますので、ぜひご覧ください。



なぜ声掛けが必要なの？

悩みを抱えている人は、さまざまな不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

- 結局自分で解決するしかないのでは
- 話した内容が他にもれるのでは
- 話しても自分の気持ちをわかってもらえないのでは …など



一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じています。気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

イラスト：細川貂々
「ツレがうつになりまして。」著者

一人一人がゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといいますが、一人一人がゲートキーパーとしての意識をもち、つながり、支えあっていきましょう。

電話相談

- こころの相談電話
(岩手県精神保健福祉センター内)
☎019-622-6955 平日9:00～16:30
- 盛岡いのちの電話
☎019-654-7575
月曜日～土曜日 12:00～21:00
日曜日 12:00～18:00
- 自殺予防 いのちの電話
☎0120-738-556
毎月10日 8:00～翌日8:00まで



こころの体温計

携帯電話やスマートフォン、パソコンなどで、気軽に心の健康度をチェックできます。また、結果により相談先が紹介されます。

URL <https://fishbowlindex.jp/kitakami/>

携帯・スマートフォン
はこちらから↓



ストレス度が低い場合の例



ストレス度が高い場合の例

悩んでいる人の話を聴くときには

～一人一人の語る“物語”を大切にしましょう～



小説「^{ぼっぼや}鉄道員」などで知られる直木賞受賞作家の浅田次郎さんが「物語の持つ力を岩手の自殺対策に生かしてほしい」と書き下ろした「次郎物語」の一部をご紹介します。次郎の心の支えは“未来の夢”そして“人とのつながり”でした。そんな次郎が語る“物語”から、あなたは何かを感じますか？

※「次郎物語」の全文は、岩手県障がい保健福祉課の公式ホームページからご覧いただけます。

浅田次郎作「次郎物語」(抄)
 次郎はおじいさんになった今でも、ときどき考えます。
 何でもかんでも、いいふうにしか考えない自分は、バカなんじゃないかって。もしかしたら、ずいぶん他人にめいわくをかけてきたんじゃないかって。
 やらなければならぬことを、やらずに生きてきただけなんじゃないかって。でも、やっぱりちがうと思うのです。ひとりきりの人生とひとつきりの命を、世界で一番とうとい宝石だと信じて、大切に生きてきただけ。過ぎたことは忘れ、その宝石を磨きながら、未来に夢をたくして生きてきただけ。

問い合わせ 成人保健係 ☎72-8296

休日当番医(9:00～17:00)

| とき | 内科系 | 外科系 |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 8/30 (日) | かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590 | 大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100 |
| 9/6 (日) | 北上駅前さითう心療内科医院 大通り1-3-1-4F 61-4820 | さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228 |
| 9/13 (日) | 柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130 | 山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833 |
| 9/20 (日) | 芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811 | 前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770 |
| 9/21 (月) | 小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660 | 斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136 |
| 9/22 (火) | ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800 | 小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600 |
| 9/23 (水) | とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603 | たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656 |
| 9/27 (日) | なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022 | わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777 |

日曜日当番整骨院(9:00～17:00)

| とき | 施術所 | とき | 施術所 |
|-------------|-------------------------------|-------------|------------------------------|
| 8/30 (日) | とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210 | 9/20 (日) | うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221 |
| 9/6 (日) | きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321 | 9/27 (日) | 斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531 |
| 9/13 (日) | 山内接骨院 有田町11-32 63-6505 | | |

休日当番薬局(9:00～17:00)

| とき | 薬局 | 薬局 |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 8/30 (日) | あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188 | おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202 |
| 9/6 (日) | かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 | リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691 |
| 9/13 (日) | かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 | フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121 |
| 9/20 (日) | かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361 | 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976 |
| 9/21 (月) | あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |
| 9/22 (火) | あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665 | ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041 |
| 9/23 (水) | かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351 | 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976 |
| 9/27 (日) | 銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388 | さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545 |

休日当番歯科(9:00～12:00)

| とき | 歯科 |
|-------------|------------------------------------|
| 9/20 (日) | おおつつみ歯科クリニック 相去町旧館沢18-1 81-5118 |

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番医は変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。