

# 救えるいのちがあります

「ゲートキーパー」をご存じですか。ゲートキーパーとは、命の門番として、心の不調を抱く人が自らの命を絶つ道へ向かわないように、生きていくための支援をする人たちです。

## 市内の自殺の現状

市内における交通事故死者数と自殺者数とを比較（右図）すると、自殺者の方が多いことが分かります。安曇野市自殺対策計画によれば、本市の自殺者は男性の割合が高く、30歳から59歳の働き盛りの年代が多い傾向にあります。また、自殺者の性別・年代・職業の有無・同居者の有無では、40歳から59歳の有職・同居者有りの男性が最も多い結果となっています。

自殺には、健康・家庭問題、生活困窮、孤立、介護、育児、人間関係の疲れなどさまざまな社会的要因があり、それらの要因が連鎖することで起こります。自殺は、その多くが追い込まれた末の死。裏を返せば、社会の努力で防ぐことのできる問題であると言われています。

交通事故死者数と自殺者数の比較（人）

	交通事故	自殺
H27	1	19
H28	6	16
H29	2	12
H30	1	17
R1	4	15
R2	2	17

出典：市の統計資料、市交通事故統計

## 今、ゲートキーパーが求められています

自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いと言われています。そのサインにいち早く気づき、話に耳を傾け、専門の人へつなぐ役割を担うゲートキーパーの存在は極めて重要です。

### ゲートキーパー4つの役割

- 気づく** 家族や仲間の変化に気づき、声を掛ける
- 傾聴する** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
批判などせず、共感しながらじっくり聴く
- つなぐ** 気持ちを受け止め、押し付けることなく  
専門家に相談するように促す
- 見守る** 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

### こころの健康を考えるつどい ID 83872

家族や友人、職場の同僚など、さまざまな人がその役割を担うことで、救える命があります。市では、下記のとおりゲートキーパー研修を開催します。

日 9月11日（日）午後1時30分～3時30分  
場 豊科公民館ホール

演題 大切な命 ～命の価値をもう一度考える～  
講師 朴相俊（佐久大学看護学部・大学院看護学専攻教授）  
費 無料 定員 100人（先着順）

日・回 9月7日（水）までに健康推進課（☎81・0711）へ電話で

## 今、悩みを抱えている皆さんへ


### 自殺予防の相談窓口

- **こころの健康相談統一ダイヤル**  
**0570-064-556**  
祝日・年末年始を除く平日  
9:30～16:00、18:30～22:30  
(22:00まで受け付け)
- **長野いのちの電話**  
**29-1414**  
毎日 11:00～22:00

### 精神保健の相談窓口

- **松本保健福祉事務所 40-1938**
  - **安曇野市健康推進課**
    - ▷ **豊科地域 81-0713**
    - ▷ **穂高・明科地域 81-0711**
    - ▷ **三郷・堀金地域 81-0714**
- いずれも平日8:30～17:15

心身の不調や不安を感じたら、まずは誰かに話してみてください。その他、各種相談は次ページを参照。



## ぽぽんの庭 ~図書館だより~

開館時間  
● 中央図書館 平日 9:00～20:00 / 土日祝 9:00～18:00  
● 豊科・三郷・堀金・明科図書館 10:00～18:00

安曇野市図書館キャラクター「ぽぽん」

9月の図書館カレンダー（全館共通）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■ は休館日

## 9月の図書館イベント

### 図書館講座 ブックライトを作ろう ID 55961

和紙を使ってブックライトを作ります。  
日 10月1日（土）10:30～12:00  
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室  
対 小学3年生以上 費 無料 定員 15人（先着順）  
日 9月13日（火）から三郷図書館へ直接または電話で  
☎ 76・3078

### 中央図書館 映画上映会 上映時間：88分 ID 68889

#### 「荒野に希望の灯をともし」

日 9月9日（金） 開場 18:00 上映 18:30～  
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール  
定員 50人（当日先着順）

## 図書館フェスタ開催！ 9月3日（土）・4日（日）

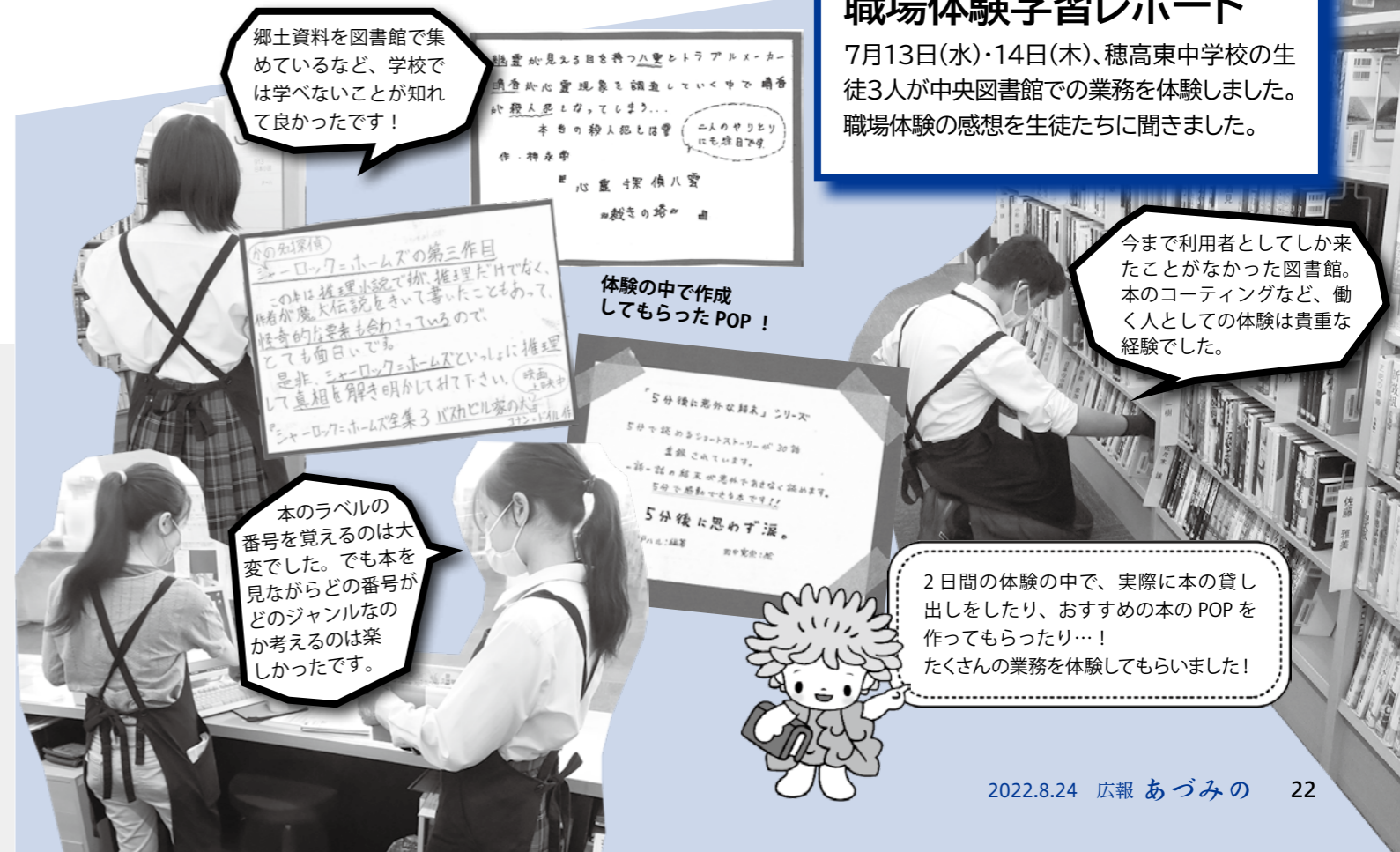
詳しい内容は広報あづみの7月号・HPをチェック！  
ID 93941

### ワクワク・ドキドキおはなし会（定員あり） 申込不要！

- ◇ **中央図書館 ID 68815**  
おはなしのとびら 7・14・21・28日（水）10:30～
- ◇ **豊科図書館 ID 58401**  
ちいさいたんぽぽ 16日（金）11:00～  
おはなしたんぽぽ 16日（金）16:30～
- ◇ **三郷図書館 ID 42607**  
おはなし会 27日（火）11:00～
- ◇ **堀金図書館 ID 29342・29344**  
おはなしのへや 13日（火）10:30～  
おりのへや 28日（水）16:30～
- ◇ **明科図書館 ID 68209**  
子どもと大人のおはなし会 24日（土）11:00～

## 職場体験学習レポート

7月13日（水）・14日（木）、穂高東中学校の生徒3人が中央図書館での業務を体験しました。職場体験の感想を生徒たちに聞きました。



郷土資料を図書館で集めているなど、学校では学べないことが知れて良かったです！

体験の中で作成してもらったPOP！

今まで利用者としてしか来たことがなかった図書館。本のコーティングなど、働く人としての体験は貴重な経験でした。

本のラベルの番号を覚えるのは大変でした。でも本を見ながらどの番号がどのジャンルなのか考えるのは楽しかったです。

2日間の体験の中で、実際に本の貸し出しをしたり、おすすめの本のPOPを作ってもらったり...！たくさんの業務を体験してもらいました！