

# こころの声に耳を傾けて

## ～自殺対策は気づき・声掛け・支援・見守り

9月10日は世界自殺予防デー、10日～16日は自殺予防週間です。この機会にこころの健康について考えてみませんか。

**問い合わせ**  
保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121

### ★こころの健康に目を向けましょう

自死(自殺)の多くは「追い込まれた末の死」といわれています。その背景にはさまざまな悩みや問題が関連してうつ病などを発症し、その影響により正常な判断をすることが難しくなると考えられています。自死を減らすには、周囲がサインに気づき、声を掛け、支援につなぎ、見守り、支えることが大切です。

### こころの体温計



こころの健康やストレス状態を、携帯電話やパソコンを利用して調べることができます。本人向け、家族向けのチェックやストレス対処タイプテスト、アルコールチェックなどの9つのメニューがあります。



#### 【利用方法】

市のホームページの保健予防課のページまたは左記のQRコードからアクセスしてください。  
※利用料無料(通信料は自己負担)

### まごころホットライン ☎(81)9120

自殺未遂者の家族のための電話相談です。本市の相談支援事業所の専門相談員がお受けします。匿名での相談も可能です。秘密は厳守します。

**とき** 月～金曜日(年末年始、祝日を除く)  
午後1時～5時(1回30分以内)

※相談員の携帯電話に転送されます



### ★大切な人のSOSに気づき支えるために

本市では自殺を防ぐためにさまざまな取り組みを行っています。

#### パネル展示

**とき** 9月1日(木)～13日(火)  
**ところ** 藤沢駅北口地下道展示場

#### 精神保健福祉公開講座～うつ病について

**とき** 10月14日(金)午後6時30分～8時  
**ところ** 湘南NDビル  
**講師** 藤沢病院医師  
**費用** 無料

#### うつ病家族セミナー～マインドフルネス体験会

うつ病の正しい知識と家族としての役割を考えます。  
**とき** 10月15日(土)午前10時～正午  
**ところ** 保健所  
**講師** 産業カウンセラー向井清二氏ほか  
**対象・定員** 市内在住・在勤のうつ病やその他のストレス関連障がい療養中の方の家族30人  
**費用** 無料  
**申し込み** 電話で保健予防課へ

#### ゲートキーパー養成講座

こころの病や自死に関する正しい知識や声掛け、傾聴などの対応方法について学びます。希望により出張講座を行います。  
**講師** 保健予防課職員ほか  
**費用** 無料  
※詳細はお問い合わせください

#### 藤沢わかちあいの会

大切な人を自死で亡くした方が集い、互いの胸の内を語り合い、分かち合える場として開催しています。秘密は厳守します。  
※日程は、広報ふじさわなどでお知らせします

## テレビ・ラジオ・インターネットでも市政・地域情報発信中!



ケーブルテレビ 11CH (デジタル放送)  
ジェイコム湘南



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

■毎日4回放映=午前9時/正午/午後8時/午後11時30分

### 「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

※ジェイコムチャンネルでの特別番組放送のため、9月24日(土)～27日(火)の放送時刻が、午前9時/午後5時/午後8時/午後11時30分に変更になります

9月5日(月)～11日(日)	9月12日(月)～18日(日)	9月19日(祝)～25日(日)
<b>【カラフルフジサワ】</b> 健康的な体づくりは子ども時代から	<b>【カラフルフジサワ】</b> 無形民俗文化財「西富ばやし」	<b>【カラフルフジサワ】</b> 歩行者も交通ルールとマナーを守りましょう
<b>【ふじさわトピックス】</b> ・江の島灯籠2016 ・8月市長定例記者会見	<b>【広報ふじさわTV】</b> 動物愛護週間について	<b>【ふじさわトピックス】</b> ・藤沢市総合防災訓練 ・病院のお仕事体験ツアー
<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回はオクラです)		<b>【キュンとするまち。藤沢】</b> ふじさわシティプロモーションや東京2020オリンピックに向けた取り組みを紹介します

### ふじさわメールマガジン配信サービス

携帯電話やパソコンに、防災や子育てなど市政に関するメールマガジンを配信しています。mm@fuji-anshin.netまたは右記のQRコードを読みとって空メールを送信し登録してください。



登録用QRコード

### 藤沢市公式Facebookページ いいね!してね!



### 「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

市内の身近な話題や観光情報などをお伝えします。

**問い合わせ** 広報課 ☎内線2122、FAX(24)5929



藤沢エフエム放送 <http://www.radioshonan.co.jp>

レディオ湘南の放送はインターネットでも聞くことができます。http://www.simulradio.jp

### ハミングふじさわ(30分)・健康・子育て・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声を届けます

■放送時間=月～金曜日の午前10時/(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内容
商店街 魅力発見! …毎週月・火曜日	9月12日・13日	南銀座一番街
	9月19日・20日	湘南台東口商店街(協)
ふじさわ歴史探訪 …毎週水曜日	9月14日・21日	藤沢市の歴史や文化などについて紹介します
私の文庫 …毎週水曜日	9月14日	広しまと四国に行って…ながくらここ(わかふじ66号)
	9月21日	我が家のたからもの…篠原貴子(文芸ふじさわ50号)
サークル紹介 …毎週木・金曜日	9月15日・16日	辻堂ハーモニカメイツ…明治公民館
	9月22日・23日	プアヴィステリア(ウクレレ)…明治公民館

各コーナーへのご意見やメッセージなどを募集しています。ファクスはFAX(29)2121、Eメールは[humming@radioshonan.co.jp](mailto:humming@radioshonan.co.jp)までどうぞ!

### ハミングインフォメーション(5分)・市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日=午前8時/午後3時/午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です(月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語)  
◎土・日曜日=午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)/午後3時/午後4時54分

### ラジカルなび(5分)・5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語講座です

■放送時間 月～金曜日の午後0時54分/(再放送)午後3時54分  
●月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語

◎番組の内容は予告なく変更される場合があります