

地域の理解とネットワーキングで自殺予防を

「いのちとこころのシンポジウム」

うつ病や自殺予防について考える「いのちとこころのシンポジウム」が12月7日、市交流センターで開かれ、約200人参加者が、講演とパネルディスカッションで自殺予防への理解を深めました。

* *

秋田県は、14年連続で自殺率でトップを維持している深刻な現状。シンポジウムは、市が、地域ぐるみで自殺予防への理解を高めることなど目的として開催したものです。

シンポジウムでは、NPOうつこミュニティ代表でジャーナリストの上野怜さんの基調講演のほか、「自殺予防!! 私たちにできることを



うつ病や自殺予防について考えた「いのちとこころのシンポジウム」

考える」をテーマに、上野さん、藤里町の「心といのちを考える会」会長の袴田俊英さん、黒澤司法書士事務所所長の黒澤芳彦さん、精神ボランティアアレモンの会代表の小坂和子さん、市社会福祉協議会事務局長の青山ゆき子さんがパネルディスカッションで意見を交わしました。

■「周囲の声かけを」上野さん

講師・上野さんは、35歳でうつ病になり、現在も治療を続けながらうつに関する取材、執筆を重ね、講演なども積極的にを行っています。

上野さんは、「うつ病は治るまでにとっても時間がかかる重い病気。億劫感とイライラ感、加えて不安感が生ずる。この3つの感覚が入り混じり複雑な精神状態になる。そのため悩み、嘆き、苦しむことになる」とそのつらさを説明しました。

治療法については、「抗うつ薬を飲んで休んでいればよい、ともいわれるが、薬は万能ではない。また、休むことはそれまでの生活の中で持っていたその人の役割を失うことにつながる。病気だからといってとじ

こもらず、家事を手伝う、図書館に行く、などできることをして生活を変えようと努めることが必要」と述べました。

また、「立ち直った人に共通して言えるのは『考え方を変えた』こと。うつ病から逃げず前向きに開き直り、それまでと違う生き方に向かうことが大切」と説きました。

最後に、「うつ病イコール自殺ではない。自殺には、病気や失業、孤独といった原因があり、うつはその引き金になるもの。家族や地域が『見守ってあげている』というサインを送ることが自殺を防ぐ大きな力になる」と強調していました。

■「借金は必ず解決できる」黒澤さん
パネルディスカッションでは、はじめに黒澤さんが、司法書士として

多重債務者の相談にあたり、借金問題が解決し、体まで健康を取り戻した例などを上げ、「借金は必ず解決できるし、手を差し伸べることで命はつなぎとめられる」と訴えていました。

小坂さんは、精神障害者が気軽に話ができるサロン、花見会やクリスマス会など語らいの場を設ける活動を紹介し、「一人で悩まず誰かと話をしましょう、命を大切にしましょう、というメッセージを送っている」と述べました。

また、社会福祉協議会の青山さんは、各地区で実施している心配事相談事業や助け合い資金の貸与制度などについて説明し、「小さなことでも相談してほしい。私たちが解決できないときでも専門家を紹介できる」と紹介していました。

…悩んだときはご相談を…

『いのちとこころの電話相談』

☎ 0800-800-8156

(フリーアクセス)

▽開設日時 月～金/10:00-18:00

※祝祭日と年末年始を除く。

▽対象 北秋田市にお住まいの方

▽相談時間 1人1回50分程度

※相談員は、精神保健の研修を受けた方たちです。秘密は守られます。

困りごと、人生相談(社会福祉協議会)

『電話相談室』☎62-6868

▽開設日時 月～金/10:00-15:00

月=鷹巣、火=森吉、水=阿仁、木=合川、金=鷹巣

※祝祭日と年末年始を除きます。無料法律相談(予約制)も予定していますのでご相談ください。

平成22年度(中間年)

小規模修繕等契約希望者登録申請

市が発注する小規模修繕等(50万円未満)について、市の建設業者等級格付名簿に登録されることが困難な市内の小規模事業者を登録し、当該事業者に受注機会を拡大するための制度です。この制度に登録を希望される方は、受付期間内に申請書を提出してください。

なお、登録となった場合でも、「確実に契約することができることを約束するものではありません」のでご了承ください。

対象となる修繕の種類等

次の業種の修繕のうち、1件の金額が50万円未満(内容が軽易かつ履行の確保が容易なものに限る)のもの。

- ①土木一式 ②建築一式 ③大工 ④左官 ⑤ガラス ⑥アルミ建材 ⑦畳 ⑧建具 ⑨内装、装飾 ⑩塗装 ⑪板金 ⑫電気 ⑬管(給排水衛生設備) ⑭水道施設 ⑮その他 ※①・⑫・⑬の登録を希望する場合は、次の資格等が必要ですので、資格者証・事業者証等の写しを必ず添付してください。

- ①土木一式:『土木施工管理技士』 ⑫電気:『電気工事士』 ⑬管:『北秋田市指定給水装置工事事業者、北秋田市下水道排水設備指定工事店』

登録しなおす者

北秋田市内に主たる事業所を有

する方。(建設業の許可の有無、経営規模、従業員数等は問いません)

ただし、次の項目に該当する方は登録できません。

- ①成年被後見人、被保佐人、被補助人又は破産者で復権を得ていない者 ②北秋田市建設業者等級格付名簿に登録されている者 ③希望する業種を履行するために必要な資格、免許等を有しない者 ④自ら履行できない者 ⑤公共発注の相手方として不適当と認められる者 ⑥市税を滞納している者

提出書類

- ①北秋田市小規模修繕等契約希望者登録申請書 ②修繕等実績調査 ③その他 ◆法人の場合 ▽商業登記簿謄本

(3ヵ月以内のもの)▽法人市民税・固定資産税の未納がないことを証明する書類(直前1年分)▽希望する業種を履行するために必要な資格、免許等の写し ◆個人の場合 ▽住民票(3ヵ月以内のもの)▽市民税 固定資産税の未納がないことを証明する書類(直前1年分)▽希望する業種を履行するために必要な資格、免許等の写し ※申請書及び実績調査(様式)は、市ホームページよりダウンロードできますが、財政課財政班でも配布しています

受付期間

平成22年1月15日(金)から2月26日(金)まで※土日祝日を除く

提出方法

持参に限るものとします

その他

- ①申請書に不備等がなかった場合は、平成22年4月1日付けで北秋田市小規模修繕等契約希望者名簿(以下「登録名簿」)に登録されます ②資格審査結果については、登録名簿の公表をもってそれに代えることになっていますが、審査結果通知を希望する場合は、80円切手を貼付した封筒を申請書と一緒に提出くださるか、4月以降直接担当までお問い合わせください

財政課財政班 ☎626607

森吉山樹氷鑑賞と温泉浴

期日 2月4日(木) 時間 8時45分～15時10分 集合場所 内陸線阿仁前田駅 日程 阿仁前田駅⇨バス移動⇨阿仁スキー場ゴンドラ(樹氷鑑賞)⇨山麓駅レストラン(昼食)⇨バス移動⇨クウインス森吉温泉(入浴)⇨解散

参加費 3000円(昼食代別) 持ち物 防寒具、飲み物など 募集人数 25人(先着順) 申込方法 往復はがきに【住所】【氏名】【年齢】【性別】【電話番号】を明記し、申込みください。 ※はがき1枚で複数応募可 申込期限 1月15日(金) ※当日消印有効

問い合わせ先 仁村沖田面字野中484-2 東北森林管理局米代東部森林管理署上小阿仁支署 ☎772422

22年度国有林モニターの募集

募集人数 48人 募集期間 1月4日～31日 任期 平成22年4月～23年3月 内容 アンケートへの回答、国有林モニターの会議への出席 ※詳細はお問い合わせください 問い合わせ先 東北森林管理局国有林モニター係 ☎018-836-2274