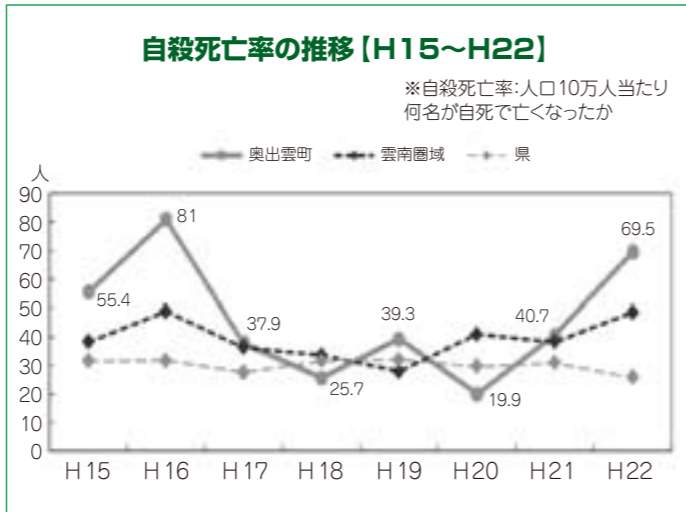




## みんなで守りたい！大切な「いのち」

日本では10年以上連続して自殺で命を落とす方が年間3万人を超えています。島根県でも自殺者数が毎年200人を超えています。これは3日に2人以上の方が自殺で亡くなっていることになり、交通事故死者数の4～5倍です。そして、雲南圏域の自殺死亡率は、島根県の平均より約1.2倍高く、自殺者数は毎年約20人から30人です。男性は女性の2～3倍多く、男性は働き盛りの年代、女性は高齢者に多い状況です。一人の自殺、未遂は周囲の人にも深刻な心理的影響を与えています。かけがえのない命を守るためには周囲の支えが必要不可欠です。



### ○今日からあなたもゲートキーパー ～あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？～

「Gatekeeper(ゲートキーパー)」＝「門番」です。自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることが出来る人のことです。自殺の背景は様々ですが、自殺者のうち3割がうつ病にかかっていたと言われており、自殺を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多いです。自殺予防には、まず周りの人が気付くことが大切です。

### 大切ないのちを守る4つのポイント！

- ①**気づき**：家族や仲間の変化に気づき、声をかける
- ②**傾聴**：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③**つなぎ**：早めに専門機関に相談するよう促す
- ④**見守り**：温かく寄り添い、じっくりと見守る

### ○こんな症状で悩んでいませんか？ ～要注意！3つの症状～

1 **眠れない**(疲れているのに眠れない日が2週間以上続く)

2 **食欲がない**

3 **気分が落ち込む**(朝がひどく、夕方になると少し楽になる)

それは**うつ**かも  
しれません

うつには**休養とお薬**が効果的です。  
早めに医療機関などへ受診・相談を！



### こころの健康相談

実施日：毎月第一月曜日の9:00～17:00  
連絡先：奥出雲町役場 健康づくり推進室  
電話 54-2781  
有線 31-5784



### 自死遺族自助グループ 『しまね分かち合いの会・虹』について

大切な人を自死(自殺)で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。誰にも話せなかった、悲しみ、苦しみ、痛み、怒りを語り合っています。そこには同じ思いの自死遺族がいます。この集いでの内容は固く守られています。

〈問合せ・相談〉TEL(090)4692-5960(桑原)

つどい  
偶数月は松江(会場：いきいきプラザ島根)  
奇数月は出雲(会場：出雲市社会福祉センター)で開催  
◆松江会場：10月13日(土) ◆出雲会場：11月10日(土)  
いずれも午後2時～4時30分に開催

## 平成24年度 交通空白地解消対策事業



# 『奥出雲町地域交通計画』を策定します。

町では、公共交通を利用したくても利用できない地域(交通空白地域)の解消と、より利便性が高く持続可能な公共交通を実現するため、今年度『奥出雲町地域交通計画』を策定します。

計画の策定にあたっては、地域の代表者、交通事業者、学識経験者などからなる「奥出雲町地域公共交通会議」を設置し、検討を重ねていきます。

地域の皆様には、各種調査等でご協力をお願いすることになりますが、将来的な奥出雲町の公共交通確保のために重要な計画となりますので、ご理解の上、ご協力をお願いします。

なお、今後の経過については、町広報等で随時お知らせする予定です。

## 各種アンケート調査・ヒアリング調査等を実施します

現状を的確に把握するため、9月から以下のような調査を行います。

## 調査

平成24年9月～10月

- アンケート**
- 住民アンケート調査 (全自治会ではなく、交通空白地域を中心に行います)
  - 民生委員アンケート調査(高齢者の方々の移動実態を調査)
  - 高校生アンケート調査(通学による移動実態を調査)
  - 専門学校生アンケート調査(通学による移動実態を調査)

**ヒアリング**／関係各課・交通事業者・医療機関・商業施設・観光関係者・その他(近隣市町等)

**利用状況調査**／バスに調査員が乗り、利用状況を調査

## 課題整理

平成24年11月～12月

## 各種調査を通して、問題点・課題を整理します

上記のアンケート調査結果を分析し、バスを必要としている町民の方々が何に不便を感じ、バスに何を求めているかを把握するとともに、バスによる実際の利用移動実態の把握等を行います。

これらを通して、奥出雲町における公共交通の問題点・課題を整理します。

## 計画

平成25年1月～2月

## 問題点・課題を踏まえ、計画を策定します

洗い出された現状の問題点・課題を踏まえ、解決策と将来にわたって持続可能な奥出雲町の公共交通のあり方を『奥出雲町地域交通計画』としてまとめます。



▲第1回地域公共交通会議の様子

■ご理解、ご協力をよろしく  
お願いします。



◆お問い合わせ先  
奥出雲町地域公共交通会議事務局(奥出雲町地域振興課内)  
有線:31-5263 / 電話:54-2524  
E-mail: chiikishinkou@town.okuizumo.shimane.jp