

今回のテーマは…

健康・余暇

# かけがえのない命を守る！

## いわて 県民計画 (2019~2028)

PICKUP

みんなで目指す岩手の将来像のための「いわて県民計画(2019~2028)」。10の政策分野から、今回は「健康・余暇」をピックアップ！大切な命を守る取り組みを取り上げます。

## 生涯にわたり心身ともに健やかに生活できる岩手へ

県は、一人でも多くの自殺者を防ぐため、「みんなでつなごう いのちとこころの絆」をキャッチフレーズに、官民一体となって自殺対策を進めています。

自殺は、さまざまな要因が関係して引き起こされることから、悩みを抱えた人を孤立させないよう、身近な人のこころの変化に「気づき」、専門機関につないでいくなどの支援が必要です。

今回は、地域で住民に寄り添い、ゲートキーパーをはじめとする自殺対策の担い手養成や、悩みを抱えた方への傾聴活動を行っているNPO法人「サロンたぐきり」の活動を紹介します。

おたがいに  
支え合いたい。

自殺対策キャラクター  
アイばあちゃん



9月は「岩手県自殺防止月間」。ゲートキーパーの役割を知り、大切な命を守りたい。

アイばあちゃんの「アイ」は、支え合いの「合い(アイ)」、Iwateの「I(アイ)」です。

取り組み

### 大切なのは「気づく」こと 傾聴ボランティアを続ける NPO法人サロンたぐきり

保健師、看護師、保育士等の資格を持つメンバーで構成される久慈市のNPO法人サロンたぐきり。「たぐきり」とは、地元の方言で「心置きなくおしゃべりする」という意味です。これまで人々が気軽に集まれる場所を作り、地域の人のこころとからだの健康を守る活動を続けてきました。

NPO法人として登録したのは東日本大震災津波が発生した2011年。「一人でも多くの方に寄り添いたい」との思いから、行政と医療機関が連携し、地域に自殺防止のネットワークを作るという県のプログラム「久慈モデル」の一環として、ゲートキーパー(命の門番)養成の研修を受け、いち早く活動を始めました。

「ゲートキーパーで大事なのは、『気づく』ことです。悩みを抱えている方が発する小さなサインに、いち早く『気づける』かが大切。ちょっとした会話で救える命



「NPO法人 サロンたぐきり」のメンバー。関合さん(中央)は、2006年から傾聴ボランティアを続けています。

があります」と、理事長の関合<sup>せきあい</sup>征子さんは語ります。

私たちは誰でも、悩みを抱えている人と関わる可能性があります。こころの健康問題に関心を持つこと、身近で悩んでいそうな人に声をかけることなど、あなたにできることから始めてみませんか。

### NPO法人 サロンたぐきり

久慈市栄町 37-78-1  
http://tagukiri.jimdo.com  
お問い合わせ/県庁障がい保健福祉課  
電話/ 019-629-5483



～1人で悩むより、まず相談を～

### こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)

※土・日・祝日・年末年始を除く

019-622-6955

相談時間/9:00~18:00  
(月曜日から金曜日)

0570-064-556

相談時間/9:00~18:00、18:30~22:30  
(月曜日から金曜日)  
夜間は日本精神保健福祉士協会などが対応

県ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

サイト内検索



## 岩手県自殺予防宣言

総合的に自殺対策に取り組む、官民連携組織「岩手県自殺対策推進協議会」は、今年7月に、「誰も自殺に追い込まれることのない」地域づくりを実現するため、官民一丸となって積極的に自殺予防に取り組もうと、宣言を改定しました。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

岩手県自殺総合対策

検索

