

尊い命を守り救うために 「つながる」という選択を。 自殺者ゼロを目指して

自ら命を絶つ「自殺」は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、残された家族や周りの人々に大きな悲しみや生活上の困難をもたらします。

県では、市町村や関係団体、県民の方々と一緒に「徳島県自殺者ゼロ作戦」を推進。その結果、平成27年における自殺者数は過去10年間で最小の130人となるなど一定の成果が上がっています。しかし、依然として多くの方々が尊い命を絶たれており、粘り強い対策を行うことが不可欠です。

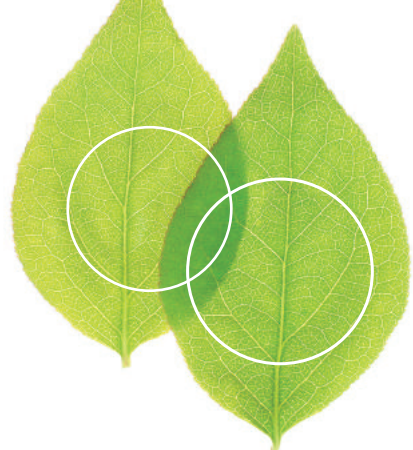
平成29年版自殺対策白書によると、自殺の原因や動機として一番多いのが

健康問題。次に多いのが経済・生活問題となっており、家庭問題や勤務問題などが続きます。さまざまな要因が複雑に関係していることが多いため、専門的な視点を交えたサポートが必要になります。



小さなサインに気づき、孤立を防ぐ

自殺者の多くは、冷静な判断力のもとに死を選じたわけではありません。他の選択ができない精神状態に追い込まれた結果である場合がほとんど



どんな悩みでも相談してほしい

周囲がどんなに気を配っていても、それでも自殺を選んでしまう人がいます。だからこそ、いろんな立場の人がつながり、問題の一つずつ解決していくことが大切になります。

県では、地域で悩みを抱えている方々のサインに気づき、相談機関や専門家へとつなぐ自殺予防サポーターを養成。自殺予防に取り組む県内48の団体とも協定を結ぶなど、県民総ぐるみ

です。「死にたい」と「生きたい」という2つの思いがシーソーのように揺れ動いており、そのバランスが崩れてしまったときに、衝動的に死を選んでしまうケースが多いようです。

自殺を図る人の多くは、何らかのサインを周囲に出していると言われていいます。リストカットなどの自殺未遂をはじめ、眠れない、食欲がない、体調がすぐれないなどの症状も前兆の一つです。まずは周囲の方が本人を孤立させないように心掛け、声かけなどを行うことが大切です。

による自殺者ゼロに向けた取り組みを進めています。

自殺寸前で思いとどまった人の多くが、その後、自ら命を絶つことなく生活していると言われていいます。とくしま自殺予防センターをはじめ、さまざまな機関で生活の悩みや自殺に関する相談を受け付けています。死を選択しなくていい方法は必ずあります。解決策と一緒に探しましょう。

ひとりで悩まないで

かけがえない命が失われるだけでなく、家族にも大きな悲しみをもたらす自殺。県では「とくしま自殺予防センター」に相談窓口を設け、ご本人やご家族からのSOSを受け付けています。

また、女性の体も心も傷つけるDVや性暴力。県では、11月と12月を「ストップ！DV強化推進月間」としてさまざまな事業を行っているほか、昨年7月には性暴力被害者支援センター「よりそいの樹とくしま」を設置。サポート体制をいっそう強化しています。

どちらも大きな社会問題となっており、一人で解決することが難しいもの。だからこそ一人で悩まず、勇気を出して相談してみてください。あなたや家族にとっての、新しい未来のために。



発行：徳島県経営戦略部秘書課
〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地 TEL088-621-2020 FAX088-621-2823
人口743,082人 男354,248人 女388,834人 世帯数308,429世帯 [2017年11月1日現在]

傷ついた女性に寄り添い 未来をいっしょに探したい。 DVに悩む女性を優しくサポート

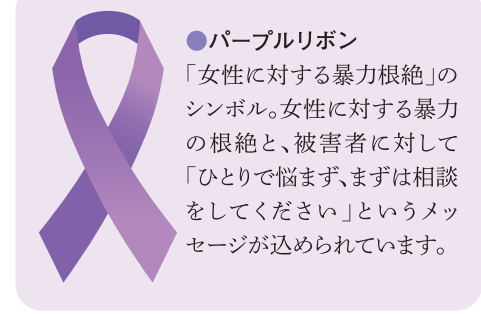
配偶者や恋人など親しい関係の人から加えられる暴力(DV)は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。2人の関係において優位な立場にある者が、暴力を用いてパートナーを支配するもので、暴力の種類も身体的、精神的、性的、経済的など多岐にわたります。また、これらは複合している場合が多く、被害者には大きなダメージとなります。そして、被害者の多くは女性です。内閣府の調査(平成26年)によると、女性の約4人に1人は配偶者から何らかの暴力を受けたことがあり、約10人に1人は何度も暴力を受けていることが分かっています。

加害者は暴力を振った後、謝ったり、やさしくすることもあり、そのため被害者が加害者のもとに留まり、繰り返し暴力を振られることもあります。自分の意見を言うこともできず混乱し、やがて正常な判断ができなくなることもあります。世間体を気にした

り、子どもの立場を考えたりして周りに相談できない場合も多いようです。

また、幼児期に両親の暴力行為を間近で見ると脳の発育にも悪影響を与えるなど、親のDVは子どもの精神的な虐待にもなります。

大切なのは、まず自分自身が受けている行為がDVであることを自覚すること。県が県内3カ所に設置している「こども女性相談センター」では、電話や面談などによって女性の悩み相談を受け付けています。あなたが悪いわけではありません。ひとりで悩まず相談してください。



性暴力の相談窓口「よりそいの樹とくしま」

性暴力も、女性を傷つける重大な犯罪行為の一つです。性暴力とは同意のない・対等でない・強要された、すべての性的行為を指します。性交される、裸の写真や動画を撮られる、性的な嫌がらせを受けるなど、被害のケースもさまざま。被害者は身体や心に深刻なダメージを受け、パニックになったり

相談できずに悩み続けてしまったりするなど、被害の潜在化が大きな問題になっています。

県では、昨年7月に性暴力被害者支援センター「よりそいの樹とくしま」を開設。24時間対応ができる相談窓口を設置しました。専門的な研修を受けた女性相談員が寄り添い、秘密厳守を徹底しながらお話を聞きます。そして、被害者の気持ちを大切にしながら、必要に応じて産婦人科医療や警察への相談、心理的・法的な支援などへとつなげています。公的負担制度もあり、希望があれば関係機関への付き添いも行っています。

DVや性暴力を受けた場合は決して一人では悩まず、勇気を持って関係機関に相談してみてください。きっと未来への新たな一歩につながるはずです。



●ひとりで悩まず相談してください。秘密は必ず守ります。匿名でも構いません。安心してお電話ください。

こころの悩みについて

とくしま自殺予防センター

(精神保健福祉センター内)
●☎088-602-8911
[9:00~16:00 土日祝・年末年始除く]

いのちの希望

(旧 徳島のいのちの電話)
●徳島 ☎088-623-0444
[9:30~24:00 年末年始を除く]
●阿波 ☎088-696-4443
[14:00~18:00 土日・年末年始を除く]
●阿南 ☎0884-23-4440
[18:00~21:00 年末年始を除く]
●三好 ☎0883-76-0444
[18:00~21:00 木土日・年末年始を除く]

精神保健福祉相談

[8:30~17:00 土日祝・年末年始を除く]
●徳島保健所 ☎088-602-8905
●吉野川保健所 ☎0883-36-9018
●阿南保健所 ☎0884-28-9878
●美波保健所 ☎0884-74-7375
●美馬保健所 ☎0883-52-1018
●三好保健所 ☎0883-72-1123

自死遺族交流会

(わかちあいの会)
大切な人を自死で亡くされた方に
●日時/毎月第4金曜日 13:30~[予約不要]
●場所/精神保健福祉センター
徳島市新蔵町3丁目80 ☎088-602-8911

DVについて

配偶者暴力相談支援センター

(こども女性相談センター)
●中央 ☎088-623-8110
[9:00~22:00 年末年始除く] 徳島市・鳴門市・小松島市
吉野川市・阿波市・勝浦郡
名東郡・名西郡・板野郡
●南部 ☎0884-24-7110
[9:00~17:00 土日祝・年末年始除く] 阿南市・那賀郡・海部郡
●西部 ☎0883-56-2110
[9:00~17:00 土日祝・年末年始除く] 美馬市・三好市・美馬郡
三好郡

性暴力被害について

よりそいの樹とくしま(徳島県性暴力被害者支援センター)
●共通相談ダイヤル
☎0570-003889(さあ、はやく)[24時間対応]

【お問い合わせ先】 ●精神保健福祉センター TEL088-625-0610 FAX088-652-2327 ●中央こども女性相談センター TEL088-652-5503 FAX088-656-0267 ●保健福祉政策課 TEL088-621-2179 FAX088-621-2839

ふるさと発見! あわっ子文化大使通信

あわ文化を次の世代に伝承し、徳島の魅力を県内外に発信する「あわっ子文化大使」のレポートです。

国府町にある史跡公園

●あわっ子文化大使リポーター
徳島県立城ノ内中学校 義手 大和

私が住む徳島市国府町には、阿波史跡公園があります。公園には、堅穴住居や高床倉庫が復元され、自由に見学できるようになっています。また、公園内には三世紀後半に造られたと考えられている宮谷

前方形の長さが、2対1の割合で造られており、発掘調査では、三角縁神獣鏡が三面も出土しています。気延山から東に延びてきた尾根の先端近くにあり、登るととても見晴らしがよく、国府町に広がる水田や眉山がよく見えて気持



阿波史跡公園
ちが良いです。

さらに公園に隣接して徳島市立考古資料館があります。この資料館には、徳島市内で発掘された縄文時代から江戸時代にかけての



宮谷古墳
の阿波史跡公園に訪れてみてください。

皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。
●教育文化課
TEL088-621-3055 FAX088-621-3056

考古資料が収蔵、展示されており、まさに歴史ゾーンです。このように、自分が感じた徳島県の魅力がこれからも伝えていきたいです。ぜひ一度、皆さんも国府町

野菜料理を+1 プラス ONE

野菜摂取量UPをめざして

かぶのカーレスープ

★野菜使用量82g エネルギー101kcal(1人分)

- ① かぶは一口大、葉の部分は3cmの長さに切る。
- ② 鶏もも肉は小さく切り、ミニトマトは湯むき半分に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルと薄切りしたにんにくを入れ、加熱し香りを出す。
- ④ 鶏もも肉を炒めて色が変わったら、かぶ、ミニトマトを加え③を入れて煮る。
- ⑤ かぶがやわらかになったら塩、こしょうで味を調える。



【材料(2人分)】 ●かぶ120g ●鶏もも肉60g
●ミニトマト40g ●にんにく1/3かけ
●オリーブオイル 小さじ1/2 ●塩・こしょう少々
④ ●水340cc ●コンソメ顆粒3g
⑤ ●カレー粉 小さじ1
[レシピ提供] 鳴門市生活改善推進協議会より

●徳島県HP <https://www.pref.tokushima.lg.jp/> ●徳島県メールマガジンとくめる <http://our.pref.tokushima.jp/tokumeru/> ●もっと!OUR徳島+ <https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenseijoho/koho/2013042200169> ●県内ケーブルテレビ局で県広報番組を放送しています。

徳島は宣言する
VS 東京