

あなたの「気づき」を待っている人がいます

高知県の自殺者は、平成22年から200人を下回り、減少傾向にあります。人口10万人あたりの自殺死亡率は全国平均よりも高くなっています。自分には関係ないと思いがちですが、皆さん一人ひとりが自殺予防の主役です。自殺を考えるほど追いつめられている人に気づき、支え合うことが自殺を防ぐ第一歩となります。

◆次のようなサインに要注意

- ① うつ病の症状がみられる。
 - ② 原因不明の身体の不調が長引く。
 - ③ 酒量が増す。
 - ④ 安全や健康が保てない。
 - ⑤ 仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする。職を失う。
 - ⑥ 職場や家庭でサポートを得られない。
 - ⑦ 本人にとって価値のあるもの(地位・家族・財産)を失う。
 - ⑧ 重症の身体の病気にかかる。
 - ⑨ 自殺を口にする。
 - ⑩ 自殺未遂におよぶ。
- ◆あなたも「ゲートキーパー」に
ゲートキーパーとは、「悩んで

いる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことです。話をよく聞き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

気づき、声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなつたなど大切な人の様子がいつもと違うと感じたら、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

【声かけの例】

- ・ 眠れている？
- ・ なんだか元気がないけど、大丈夫？
- ・ 何か力になれることはない？
- ・ 話を聞く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。悩みを真剣な態度で受け止め、相手の感情を否定せずに対応することが大切です。話を聞いたらねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促しましょう。
・ 相談者の了解を得た上で相談窓口
・ 口に直接連絡を取り、相談場所
・ や日程などを具体的に設定して
・ 相談者に伝える。

一緒に相談窓口に向くことが難しい場合は、パンフレットを渡したり、相談窓口へのアクセス(交通手段、経費)などの情報の提供をする。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守り、相談窓口につないだ後も必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか？

○相談窓口

【自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談】

自殺対策推進センター

☎ 088-821-4966

高知いのちの電話

☎ 088-824-6300

【こころの健康に関する相談】

幡多福祉保健所

☎ 35-5979

高知県立精神保健福祉センター

☎ 088-821-4966

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373

法定相続情報証明制度

「法定相続情報証明制度」とは、相続人が法務局(登記所)に必要な書類を提出し、登記官が内容を確認した上で、法定相続人が誰であるかを登記官が証明する制度です。

この制度を利用することで、さまざまな相続手続き(銀行の預金払い戻し、相続税の申告、不動産の相続登記など)で、戸籍謄本一式を提出する必要がなくなり、手続きの負担を軽くすることができます。

詳しくはホームページをご覧ください。ただくか、左記までお問い合わせください。

<http://hounmukyoku.moj.go.jp/kochi/>

○お問い合わせ

高知地方法務局 四万十支局

☎ 34-1600

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

👉 税率引上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心して暮らす社会にするために必要です。

👉 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

👉 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

政府広報 消費税 検索