

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策強化月間は、例年3月に自殺者数が多い傾向にあることから、平成22年に国において制定され、全国でスタートしました。

平成25年の自殺者数は、全国で約2・6万人となっており、本県においても、約360人の方が自ら命を絶っており、この数は、本県の交通事故死者数の約3倍に当たります。

人は誰でも、ストレスや悩みを抱えながら生きています。ときには気分が落ち込んだり、イライラすることもありますが、そのような時、ゆっくり休養をとったり、好きなことをすることでリフレッシュできれば心配はありません。しかし、不調が長く続いたり、次第に症状が悪化するような場合には、こころの病気を疑う必要があります。

- ストレスによる病気
- うつ病

うつな気分や倦怠感、絶望感、罪悪感などを伴います。誰にでもかかる可能性のある病気です。「こころの弱さ」で起こるものではないと見なされません。

こころのストレスが原因で起こる体の病気。代表的なものとして、気管支ぜんそく、胃・十二指腸潰瘍、狭心症などがあります。

「不安」と「こだわり」を特徴とし、症状は不安、焦り、恐怖感、憂うつ気分、動悸、めまいなどさまざまです。「パニック障害」「全般性不安障害」「強迫性障害」などのタイプに分類されます。

- 自殺に関する3つの基本認識
- 自殺は追い込まれた末の死です。
- 自殺は防ぐことができます。
- 自殺を考えた人は悩みを抱え込みながらもサインを発しています。「いつもと様子が違う」という周囲の気付きが大事です。

### ひとりでも悩まないで

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。特にその過程でうつ病などの心の病気になる、自殺以外に問題解決の方法がないと思ってしまうことが多いようです。そんな時、手を差し伸べ、気持ちを受け止めてあげたり、専門家につないで「追い込まれた状態」を改善できれば、自殺を防ぐことができます。ひとりで悩まずに相談窓口をご利用ください。

### こころの健康相談会を開催

市では、専門職による無料相談会を開催しています。事前予約制となつているため、相談を希望される方は、健康センターに電話で申し込んでください。  
日時 3月18日(金) 午後1時30分～4時  
場所 健康センター  
申込み 健康センター TEL 727176  
※本紙折込チラシにも関連情報を掲載していますので、併せてご覧ください。

## クイズ! カツオドリ



【先月の答え】③かつお武士

■3月20日に枕崎コンカツプロジェクト協議会主催の婚活イベント「ミナカツ」が開催されますが、友好都市稚内市で行われている婚活イベントの名称は次のうちどれでしょう。

- ①ワッカツ
- ②ワッコン
- ③キタカツ
- ④キタコン

### お便り紹介

1月25日は私の誕生日でした。その日は大雪が降り、忘れられない日になりました。また、主人が大きなパースデーケーキと料理をご馳走してくれました。(中町・75・女性)

お誕生日おめでとうございませう。枕崎市では5年ぶりの大雪で、出かけるのも一苦労だったとは思いますが、素敵なプレゼントで優しいご主人ですね。いつまでも仲良くお元気で過ごしてください。

初めて国見岳に登ろうと出かけましたが、登山口がなかなか分からず、人に聞いてやっと見つけ、登りました。30分程で頂上に着き、その眺望の素晴らしさに感動しました。市内が一望でき、パノラマの景色です。何度でも登りたいと思います。(火之神町・マクン・65・男性)

### カツオドリの気ままに一本釣り

花の便りも聞かれるようになりました。3月は卒業のシーズンでもあります。突然ではございますが、このカツオドリルのコーナーは今回をもちまして終了いたします。2012年4月号から丸4年、全48回。お便りくださった方、ご愛読いただいた方、全ての方に感謝申し上げます。あいごとさげました。

私とさつま狂句の出会い、昭和35年頃、南日本放送の瀬川洋一郎さんが面白おかしく読み上げるラジオを聞いて、学生時代の日記にお気に入りを書き留めていました。それが縁で外国にいる間も自己流で句を作っていました。枕崎にも句会というものがあると聞き、毎月投稿しています。(若戸町・アメリカポケ・76・男性)

私もお声は記憶にあります。アメリカポケさんは「お知らせ版」に毎月掲載されている「枕崎弁すんくじら狂句」の常連です。いつも楽しく詠ませてもらっています。長く続けられる趣味がありがたいですね。

## 南溟館 イベント情報

開 9:00～17:00 (※入館は16:30まで) 休 毎週月曜日 (※月曜日が祝祭日の場合は翌日) 問 TEL72-9998

### 青空美術館 ～親子スケッチ教室

参加者募集

アートストリート「青空美術館」に設置されている立体作品をモデルにスケッチしてみませんか。スケッチした作品は枕崎お魚センターに展示されます。また、賞を受賞した方には、地場産品の副賞が贈られます。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 4月30日(土) 午前9時～正午 ※小雨決行
- 場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園～市役所通り～駅通り～中央通り～出会いの広場)
- 対象 幼児、児童、生徒とその保護者(子ども会等の引率でも可) ※一般の方も参加できます。

●集合場所 南溟館研修室に午前9時に集合

●準備するもの 筆記用具、クレヨン、絵の具、飲み物等 ※画用紙・画板は準備します。

●定員 40名

●申込期限 4月27日(水) 午後5時まで

●申込み 南溟館 TEL72-9998

### 親子スケッチ教室作品展

- 会期 5月3日(火)～8日(日)
- 会場 枕崎お魚センター2階
- 観覧料 無料

### 臨時休館のお知らせ

「第1回枕崎国際芸術賞展」開催準備のため、次の期間は南溟館は臨時休館します。ご了承ください。

## 新刊紹介

一般書

パリ同時テロ事件を考える 白水社編集部(編)

優しい言葉群 ようこ(著)

秘密の地下世界 ナショナルジオグラフィック(編著)

児童書

大村智ものがたり～苦しい道こそ楽しい人生～ 馬場 錬成(著)

目でみる1mm(ミリメートル)の図鑑 こどもくらぶ(編)

おふるやさんのまねきねこ とよた かずひこ(著)

### 本棚の配置が変わりました

- 1階 母子コーナー
- 2階 児童閲覧室

赤ちゃん絵本と優しい布絵本、出産・育児に関する本を置いています。ベビーベッドやソファも設置しましたので、お子さんとゆっくりお過ごしください。

絵本コーナーを設置しました。マットを敷きましたので、のんびり絵本を選んだり、読んだりできます。



市立図書館 TEL 72-9254  
ホームページ http://library.makurazakine.jp  
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

休館日 おはなしのへや 午後3時～ (絵本と紙芝居の読み聞かせ)