

保健だより

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺は、年齢・性別に関わらず複雑な問題が関係した結果、心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

一人でも多くの自殺者をなくするため、自身のことやまわりで悩んでいる人の心の健康や命の大切さを改めて考える機会となるようにご協力をお願いします。

ゲートキーパーの役割

まわりで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、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

一人ひとりがそれぞれの立場で

「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺予防として期待されています。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

サイン↓眠れない、食欲がない等まずは「声かけ」が重要です。

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩みをはなしてくれたら、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じつくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気です声をかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

こころの健康相談

不眠、うつ、統合失調症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医（嘱託医）による相談日を月に2回もうけております。一人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方など、お気軽にご相談ください。

日程

①	②
9月10日 (木)	9月17日 (木)
10月8日 (木)	10月15日 (木)
11月12日 (木)	11月19日 (木)
12月10日 (木)	12月17日 (木)

時間

- ①午後2時～
- ②午前9時～

完全予約制となっております。予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。

問 御坊保健所 保健課

☎24・09996

子育て福祉健康課

☎63・38001

各市町の保健師を通じて、もしくは保健所まで直接お問い合わせください。

自殺予防 いのちの電話

「自殺予防いのちの電話」は様々な困難や危機にあって、自殺をも考えておられる方の相談電話です。

☎0120・783・5556



防衛省・自衛隊からのお知らせ

令和8年度の自衛官等の募集について



HP

募集種目	資格	受付期間	試験期日	試験会場
第5回 2等陸・海・空士	18歳以上 33歳未満 の方	11月2日(月)まで	Web試験: 11月12日(木)～14日(土) いずれか1日 口述・身体検査: 11月21日(土)	Web試験:自宅等 口述・身体検査: 自衛隊和歌山地方協力 本部(和歌山市)
第3回 一般曹候補生		9月15日(火)～ 11月20日(金)	1次Web試験: 11月29日(日)～ 12月1日(火)	自宅等
防衛医科大学校 看護科学生	18歳以上 21歳未満 の方	10月2日(金)まで	1次試験:10月17日(土)	英数学館(和歌山市)
防衛医科大学校 医学科学生		10月8日(木)まで	1次試験:10月24日(土)	プラザホープ (和歌山市)
防衛大学校		10月15日(木)まで	1次試験:10月31日(土)	
第2回 予備自衛官補	【一般】 18歳以上 52歳未満	9月10日(木)まで	Web試験: 9月23日(水)～25日(金) いずれか1日 口述・身体検査: 10月3日(土)	Web試験:自宅等 口述・身体検査: 自衛隊和歌山地方協力 本部(和歌山市)

- 受験料：無料
- 他社との併願可能
- 勤務環境、生活環境、処遇等(給料改定)の改善
- 各種無料相談会も実施中

【お問い合わせ先】

防衛省自衛隊和歌山地方協力本部
御坊地域事務所
(TEL：23・0020)

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。