

●自殺を防ぐためにわたしたちができること

大切な人の悩みに気付いて 相談窓口につないでください

自殺を防ぐためには、周囲の人が悩みに気付いて必要な対応をとることが求められます。「気付き」「つなぎ」「見守り」をキーワードに、身近にいる大切な人の命を守りましょう。

■岩手県が自殺率ワーストに

現在、日本の1年間の自殺者数は3万人を超えています。そのような状況の中、県は、平成22年の自殺率（10万人当たりの自殺者数）で岩手県が1番高くなるとの見通しを示しました。

本市でも、平成16年から20年までの5年間に、217人もの尊い命が失われました。主な自殺の理由としては、健康問題や経済・生活問題が大部分を占めています。男性では働き盛りの年代、女性では高齢者に自殺者が多い傾向が見られ、その年代の自殺率は県の平均値より高くなっています。このように自殺を取り巻く環境は、深刻な状況となっているのです。

■ゲートキーパーが命を救う

それでは、自殺を防ぐためにはどうしたらよいのでしょうか。周囲の人たちが、悩んでいる人に「気付いて声を掛け」「話を聞き」「必要な支援につなげ」「見守り」ことが大切です。そうした役割を担う人をゲートキーパーといいます。

悩んでいる人は、感情が不安定になったり、周囲との関係を断ったりすることが少なくありません。周りの人がそのサインに気付き、声を掛けることが重要です。「よく眠れている?」「疲れていない?」などの声掛けから始め「相談してもよいのだ」という安心感を与えてから悩みを聞くようにしましょう。



話を聞くときは、相手を批評したり、励ましたりせずに、まず、耳を傾けてよく話を聞いてください。辛い気持ちに共感することで、本人の気持ちを軽くする重要なステップとなります。

■相談窓口へのリレー

話を聞くことができたなら、悩みに応じた相談窓口などを紹介してください。適切な情報の提供は、悩んでいる人の問題解決へ向けた気持ちを強めます。

一人一人がゲートキーパーになることで、自殺は減らすことができます。周囲に関心を持ち、相談窓口へのバトンをつないでください。

【心や体の心配事相談】

- ・本庁健康増進課健康づくり係（☎② 4511）、各総合支所精神保健担当課
- ・奥州保健所（☎② 2831）

【死にたい気持ち、辛い気持ちの相談】

- ・盛岡いのちの電話（☎ 019-654-7575）

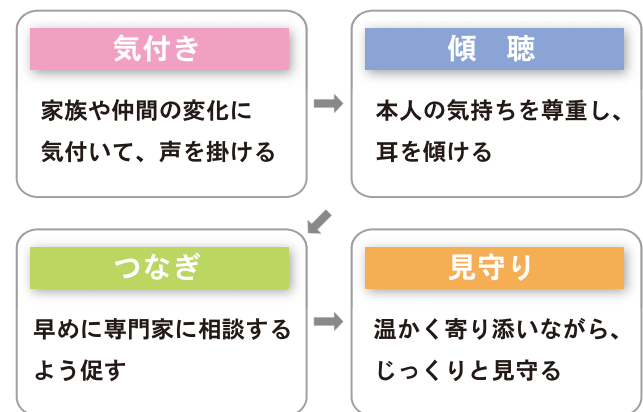
【多重債務や借金などの相談】

- ・本庁市民課総合相談室（内線 141）

【生活保護に関する相談】

- ・本庁福祉課保護係（内線 228）

一人一人が「ゲートキーパー」になりましょう



●市内の使用料統一のため

4月から下水道等使用料が 変わります

市は、4月請求分（3月使用分）から、公共下水道・農業集落排水施設・市営浄化槽・汚水処理施設の使用料（以下、下水道等使用料）の算定基準を下表のとおり変更します。ご理解をお願いします。



この変更は、合併後も各自地区で異なっていた下水道等使用料を統一するためのものです。急激な使用料の変動を避けるために、平成21年度から段階的な調整を行ってきました。汚水処理施設の使用料は25年度まで調整が続きますが、それ以外の使用料は今回の変更で統一となります。

下水道等使用料は、水道の使用水量を汚水量と見なして料金を決定します。農業（育苗や畜産）などでたくさん水道を使用する場合、それらの量が著しく異なることがあります。使用状況によっては、使用料が減額される場合がありますので、お問い合わせください。

○問い合わせ 本庁下水道課（内線 538・539）

■下水道等使用料算定基準

			基本料金 (円)	汚水量 1 m ³ 当たりの単価(円)							
				1～10m ³	11～20m ³	21～30m ³	31～40m ³	41～50m ³	51～100m ³	101～500m ³	501m ³ ～
公共下水道	H22	水沢	1,050	84.00	130.20	150.15	171.15	189.00	199.50	210.00	213.15
		江刺	1,050	84.00	126.00	147.00	168.00	184.80	195.30	205.80	210.00
		前沢	1,050	63.00	129.15	147.00	163.80	181.65	192.15	202.65	205.80
		胆沢	1,050	63.00	121.80	139.65	157.50	174.30	184.80	195.30	199.50
	H23	全区	1,050	84.00	126.00	147.00	168.00	189.00	199.50	210.00	210.00
農業集落排水施設	H22	水沢	1,050	70.35	105.00	126.00	141.75	152.25	162.75	173.25	173.25
		江刺	1,050	58.80	79.80	94.50	111.30	117.60	128.10	136.50	136.50
		前沢	1,050	63.00	78.75	94.50	110.25	120.75	131.25	141.75	141.75
		胆沢	1,050	68.25	84.00	94.50	115.50	126.00	136.50	147.00	147.00
		衣川	1,050	68.25	84.00	94.50	115.50	126.00	136.50	147.00	147.00
	H23	全区	1,050	63.00	84.00	105.00	115.50	126.00	136.50	147.00	147.00
浄化槽	H22	水沢	2,800	79.80	105.00	121.80	139.65	154.35	160.65	168.00	168.00
		江刺	2,700	84.00	105.00	126.00	147.00	168.00	180.60	195.30	202.65
		前沢	2,800	79.80	105.00	121.80	139.65	154.35	160.65	168.00	168.00
		胆沢	3,250	94.50	94.50	110.25	131.25	157.50	168.00	178.50	178.50
		衣川	3,150	89.25	99.75	107.10	131.25	157.50	168.00	178.50	178.50
	H23	全区	2,800	84.00	115.50	136.50	157.50	178.50	189.00	199.50	199.50
	H22	水沢	1,050	84.00	132.30	153.30	174.30	189.00	199.50	210.00	216.30
		胆沢	1,050	52.50	93.00	101.40	109.80	118.20	122.40	126.60	126.60
汚水処理施設	H23	水沢	1,050	84.00	130.20	151.20	172.20	189.00	199.50	210.00	214.20
		胆沢	1,050	63.00	104.00	116.60	129.20	141.80	148.10	154.40	154.40