

下越地域いのちとこころの支援センター通信



平成 28 年度
秋号
No.13

いのちとこころの支援センターは「自殺予防・自殺対策の専門相談機関」です。

天気予報で「初霜」の便りが届いています。

朝晩の冷え込みが厳しくなる日が増えてきますので、暖かくしてお過ごしください。

<新潟県自殺予防キャンペーンのCMが新しくなりました>

厚生労働省の人口動態統計（概数）によると、平成 27 年の新潟県の自殺者数は 503 人、自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）は 21.9 で、全国でも 5 番目に高い自殺死亡率となっています。

新潟県では、自殺で命を落とす方をひとりでもなくしたいという思いから、自殺予防キャンペーンの一環として、テレビCMによる啓発を行っています。

平成 28 年 8 月からは、新潟県こころの相談ダイヤルの新しいキャラクター「みまもリン」のCMが始まりました。また、新しいポスターも作成し、関係機関の皆様のご協力のもと掲示していただいております。

こころの相談ダイヤルは、24 時間 365 日相談できる電話相談のダイヤルです。いのちとこころの支援センターと併せて、ご活用いただければと思います。



ひとりで悩まないで。

新潟県こころの相談ダイヤル

ナビダイヤル なやみ なしにいがた
0570-783-025

毎日 24 時間 相談を受け付けています

<ストレスチェック みなさんはもう受けましたか？>

9 月に当センターの職員が「ストレスチェック実施者養成研修会」に参加してきましたので、「ストレスチェック制度」について簡単にご紹介します。

「ストレスチェック制度」とは、働く方自身が自分のストレスの状態を知り、早めの対応・対処をとることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みで、平成 27 年 12 月から、労働者が 50 人以上いる事業所では、毎年 1 回この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。

ストレスチェックに使用する質問票は各事業所で自由に作成できますが、①ストレスの原因に関するもの、②ストレスによる心身の自覚症状に関するもの、③労働者に対する周囲のサポートに関するもの、の 3 種類の質問が含まれていなければなりません。

また、ストレスチェックを行う実施者は医師や保健師等に限定されており、個人の検査結果は、ご本人の同意なく事業所に提供されることはありません。

ストレスチェックは、自らのストレスの状況を振り返り、こころのメンテナンスを行う絶好の機会です。ぜひ自分自身のためにストレスチェックを受け、セルフケアに役立ててください。



ご連絡お待ち
しています。

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880 受付時間：平日 8：30～17：15
場 所：〒957-8511 新発田市豊町 3 丁目 3-2（新発田地域振興局 2F）