

箱根土曜塾からのお知らせ 平成30年度最終号！

## ～「箱根土曜塾」閉講しました～

8月21日に開講した箱根土曜塾が、2月2日の27回目の授業をもって閉講しました。授業後に行った閉講式では、楽しく・時に厳しい、塾での勉強を頑張った分、受講者の表情は自信に満ち溢れていました。そんな閉講式の様子、受講者と保護者の声を、一部紹介します。

### 閉講式の様子



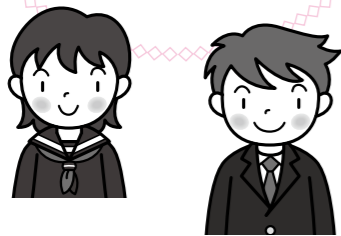
受講者代表挨拶



講師からの激励の言葉

### 【受講者の声】

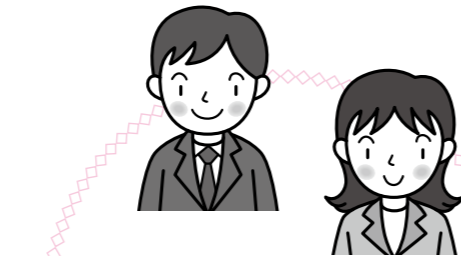
- ・特に先生が面白く、詳しく解説してくれて良かった
- ・友達と一緒に考えたりして楽しくできた
- ・1～3年生までの復習ができてよかった
- ・数学の苦手意識が消えた
- ・グループワークがよかった
- ・土曜塾で入試問題をやり、前よりも、点数は結構上がったので良かった



◇受験生の皆さん、お疲れ様でした。4月から、実り多い充実した学校生活が送れることを祈っています。

◆新中学3年生の皆さん、5月に、平成31年度 箱根土曜塾の受講者を募集します。箱根土曜塾で、みんなと一緒に受験勉強を頑張りませんか？皆さんからの申し込みを待っています。

照会先 教育委員会学校教育課 ☎85-7600



### 【保護者の声】

- ・少人数制で塾講師に教えてもらえる
- ・苦手分野はあるものの自信がついたように思う
- ・机に向かい勉強する時間が増えた
- ・学習意欲が高まった

# 大切な人の命を守るために

… 3月は自殺対策強化月間です …

ある日突然、大切な人が命を絶ってしまったら…。

自殺で失われる命の多くは「救うことのできる命」と言われています。大切な人の命を守るために、私たちは、どのようなことができるのか自殺対策強化月間を機会に考えてみませんか。



### 現状は…

平成29年、全国で21,321人が自ら命を絶しました。同じ年、交通事故で亡くなった人は3,694人ですので、自殺で亡くなった人はその5.7倍にもなります。

自殺者数は、国全体の取組みにより、少しずつ減少してきていますが、依然として、毎日約58人もの命が失われるという厳しい現状があります。

また、若年層は他の世代と比較し自殺者の減少率が小さく、自殺は15～39歳の死因の第1位となっています。

自殺の背景には、病気や障がいなどの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、また、職場や学校での人間関係、さらには、子育てや介護といった家庭問題など様々な要因があります。しかも、これらは、一つではなく、いくつかの要因が複雑に絡み合っており、心理的に「追い込まれた末の死」と言えます。

自殺を「自ら選んだ死」ととらえ個人の問題であるという考え方もありますが、自殺は、決して「個人の自由な意思や選択の結果」ではありません。社会全体として「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して取り組むべき問題です。

### わたしたちにできること

自殺を考える人の心理的特徴として、思い悩む日々が続く心の負担が大きくなり、気持ちに余裕がなくなって「心の視野」が狭くなってしまふことが挙げられます。その結果、考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決策だと思込んでしまいます。

しかし本当は、「死にたい」と考えている人も「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかの「サイン」を発していることが多いのです。

「普段と何か違う気がする」と感じる小さな変化がサインです。食事が減った、ため息が目立つ、口数が少ないなど、いつもとは違う様子があった時は、「どうしたの?」「よく眠れている?」など、勇気を出して、声をかけましょう。「死にたい」気持ちを聴くことは、話を聴く側にとっても辛いことですが、相手の心に寄り添いながら丁寧に話を聴くことで、生きる意欲につながり、自殺に対する衝動が和らぐこともあります。

しかし、じっくり話を聴き、一緒に悩んでも、自分だけでは解決できないと思った時には、専門の相談窓口を紹介するなど、必要な支援につなげ、その後もあたたかく見守りましょう。

### 誰でも「命の門番に」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー(命の門番)」といいます。ゲートキーパーとして大切なことは、「気づく」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。そのため、専門家以外にも、民生委員やボランティアなど地域の人、そして家族や友人、誰もがゲートキーパーとして支援者になることができます。

大切な人の命を守るために自ら行動する人が、ゲートキーパーなのです。

### ゲートキーパー養成講座

日時 3月18日(月)  
14時～15時30分  
場所 役場本庁舎4階会議室  
申込 さくら館

### 1人で悩まないで

もし今、「死にたい」と考えている人がいたら、自分一人で悩みを抱えず、家族や友人、身近な人を頼ってみてください。話しづらいつらと感じたら、県などの相談窓口も利用できます。

あなたの話を聴き、寄り添ってくれる人は、必ず身近にいます。

相談先 神奈川県精神保健福祉センター  
こころの電話相談 ☎0120-821-606  
照会先 さくら館 ☎85-0800