



「いつもと違う…」と気づいたら ～3月は自殺対策強化月間です～

こころのSOSは、身体面や心理面、行動面など、さまざまな形であらわれます。
悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを『ゲートキーパー』といいます。特別な研修や資格はなく、だれでもゲートキーパーになることができます。
周りで悩んでいる人がいたら、勇気を出してやさしく声をかけてあげてください。その一声で、大切な人のこころを救えるかもしれません。

1. 変化に気づく

相手の変化に気づき、声をかけ、“一人ではない”ことを理解してもらいましょう。

こんな風に声をかけてみよう！

大切な人の“気になる”様子

あなたの大切な人はどうですか？
チェックしてみましょう。

- 元気がない、疲れている
- 悩んでいる
- 眠れていない
- 食欲がない、痩せた
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている



2. じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちに寄り添い、否定したり話をそらしたりせず、尊重して聴くことが大切です。

悪い聴き方

- × 話をそらす
- × 本人の言い分を否定する
- × 一方的に説得する
- × 励ます



良い聴き方

- ◎ 無理なく話せる環境で
- ◎ 心配していることを伝える
- ◎ 悩みを真剣に受け止める



3. 支援先につなげる

経済的な問題やうつ病などの健康問題を抱えている場合は、早めに専門機関に相談する必要があります。専門家に相談するように促しましょう。

そのとき、無理に押し付けることなく、本人の理解や承諾を得たうえで、相談先につなげることが大切です。

身近な人に元気がなく声をかけたいけれど、どのように対応して良いかわからない時は、健康推進課に相談してください。また、厚生労働省でも相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

【電話相談】

- 広島いのちの電話(24時間対応)
☎221-4343
- よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120-279-338

【厚生労働省 相談窓口サイト】

まもろうよこころ

検索



(健康推進課)

4. 温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

一見元気そうに見えても、悩みは繰り返されることがあります。話を聞いたり一緒に考えたりしてくれる人がいると心強く感じます。



第50回熊野駅伝大会が開催されました

2月9日(日)に開催された「第50回 熊野駅伝大会」では、風が吹く寒い日でしたが、子どもから大人まで全74チームのランナーが熱走しました。みなさん、応援ありがとうございました。

【優勝チーム】

部 門	チ ャ ム 名	記 録
子ども会の部	呉地スピードスター☆V	30分38秒
中学生の部	熊野東陸上部A	40分36秒 (★総合新記録)
一般の部一部	五等分の熊野っ子	42分07秒
一般の部二部	呉地自治会B	27分54秒



▲詳しい大会結果はこちらからご覧いただけます

また、熊野健康スポーツ振興会ホームページでは、第1回からこれまでの熊野駅伝大会の全記録を掲載しています。ぜひご覧ください。

(熊野駅伝大会実行委員会事務局 (町民体育館内))

第18回ベートン音楽コンクール ファイナル 受賞おめでとうございます

令和6年12月28日(土)に開催された「第18回ベートン音楽コンクール ファイナル(全国大会)」で、伊藤ゆうきさん(呉工業高等専門学校5年・川角)が自由曲コース ピアノ部門 大学・院生Bの部で第1位を受賞されました。

また、第1位受章者の中でも特に優れた演奏をしたとして、3月26日(水)に大阪府の豊中市立文化芸術センターで開催される「第18回受章者記念演奏会ーコンチェルトー」に出演されます。



伊藤さん▶
(政策企画課)

全日本中学生ソフトテニス大会 出場おめでとうございます

3月26日(水)～28日(金)に三重県で開催される「第36回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会2025」に、藤井莉愛来さん(熊中2年・出来庭)が会場されます。



藤井さん▶
(教育総務課社会教育グループ)

全国中学生空手道選抜大会 出場おめでとうございます

令和6年12月28日(土)に開催された「第19回全国中学生空手道選手権大会選考会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する本山心愛さん(熊中1年・城之堀)が女子個人形および女子個人組手で選考通過されました。

この結果により、3月28日(金)～30日(日)に京都府の亀岡運動公園体育館で開催される「JOCジュニアオリンピックカップ第19回全国中学生空手道選手権大会」に出場されます。



本山さん▶
(教育総務課社会教育グループ)

眠っている鯉のぼりありませんか？ ～深原地区公園・100匹鯉のぼり～

毎年春に深原地区公園で泳ぐ約100匹の鯉のぼりと手作り“筆のぼり”を楽しみに、多くの子どもたちが遊びにきてくれます。しかし、鯉のぼりも少し疲れてきているようです。

もし、みなさんのご自宅で眠っている鯉のぼりがあれば、寄付していただけませんか。

岡東ふれあい館 ☎820-5580

(社会福祉課)

くまのファミリー公園の利用について

くまのファミリー公園では、バーベキューやピザ釜を使った本格ピザ作りができます。ぜひ、家族や友だちでご利用ください。

▷利用期間・利用時間

3月1日(土)～11月30日(日) 9:00～17:00

▷利用料

入園料…無料
BBQ炉・ピザ釜…1炉につき1,000円/日

▷利用手続き

3日前までに町民体育館へ使用申請書を提出。
※予約は申込順となります。

岡町民体育館 ☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。

毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。