

**OFF**  
節電にご協力をお願いします

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症などに気をつけて、無理のない範囲での取り組みをお願いします。  
一人ひとりの知恵と工夫で残暑を乗り切りましょう！  
今回は、政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」に掲載されている「みんなの節電アイデア」の一部をご紹介します。

環境政策課 ☎(25) 8123

節電や計画停電については  
関西電力(株)ホームページをご覧ください。  
<http://www.kepco.co.jp/index.html>

**掃除機は封印!**  
ほうきと雑巾でダイエット効果も!?

**ショットヘア**  
にするだけで、体感温度が下がり、かつ、お風呂後のドライヤー使用時間が短縮されます。

**窓から外に向けて扇風機を回すと、外から風が入ってきて涼しくなります!**

**ペットボトルに9割くらい水を入れて凍らせます。**  
凍ったら室内におくだけで少し気温が下がります。扇風機をその前におくと涼しい風がブッパ。

ななこちゃん★さん

節約サイトさん

※掲載されている節電アイデアについては、経済産業省が効果を保証するものではありません。

男女共同参画啓発コーナー **さんかくだより**

**育児は育自、介護は介互**

厚生労働省「国民生活基礎調査(平成22年)」によると、要介護者の3人に2人は主に同居する家族によって介護されています。介護者の7割は女性で、中心的な役割を担っています。男性比率は年々上昇しており、介護の担い手の男性シフトが続いています。また、年齢別では男女ともに50～60歳代が全体の5～6割を占めており、仕事を持っている中高年介護者が増えています。

このように多くの中高年男性にとっても介護が喫緊な課題になりつつあるなかで、男性も女性も同じように「介護に対する心の備え」が必要になっていきます。

『親が多少、理不尽なことを言っただとしても、自分も小さい頃、さぞかし理不尽なことを言っただけ。それを親は受け止めてくれたのだから、自分も受け止めよう。』

『持ちつ、持たれつ、明日は我が身』育児をする中で父親・母親が育つと言われますが、介護をすることは、子と親が生涯をつうじて相互に助けあうことを言うのではないのでしょうか。



☎(25) 8526  
市民活動支援課

**9月10日は、世界自殺予防デー**

9月10日は世界自殺予防デーです。自殺を防ぐためにはどうすればいいか、今一度考えてみましょう。

健康推進課 ☎(25) 8078  
障がい福祉課 ☎(25) 8516

**自殺予防の10か条**

次のようなサインがいくつかある場合、その人に自殺の危機が迫っているかもしれません。

- ・うつ病の症状がある
- ・原因不明の身体の不調が長く続いている
- ・酒の量が増える
- ・安全や健康が保てなくなる
- ・仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ・職場や家庭でサポートが得られにくい
- ・本人にとって価値あるものを失う
- ・重症の身体の病気にかかる
- ・自殺を口にする
- ・自殺未遂をする

**「死にたい気持ち」を話すことは、救いを求めるサイン**

自殺を考えている人は、周囲の人に「もつどうなってもいい」「死ぬしかない」と打ち明ける場合があります。打ち明けた人は「死にたい」と思いつめるほどの理由があるかもしれない」と、その人の話をじっくり聴いてください。話をはぐらかさず、真剣に受け止めることが大切です。『死にたい』と「言う人ほど死なない』は誤解です。

**自殺は「追い込まれた末の死」**

自殺はいくつかの困難な状況や苦悩を解決する唯一の方法が「死」であると思いついてしまつ状態のときに起きると言われています。

**6月10日～16日、自殺予防週間**

市民一人ひとりの「気づき、つながり」行動で自殺を防ぐことができます。

**気づき**

- 「何かあったの?」
- 「よかったら、話して」
- 「家族や仲間の様子がいつもと違ったら、声をかけてください。」
- 「相談できる場所があるよ」
- 「一緒に相談に行ってみない?」
- 「心の病や経済的な問題を抱えているよであれば、まず相談できる場所があることを伝えてください。」

**見守り**

「体の調子はどうか?」  
身体や心の健康状態について自然な雰囲気であせらずに見守りましょう。

**話してくださいあなたの悩み**

「何を話していいのかわからない」「うまく話す自信がない」それでも構いません。

**● ころの悩みに困ったときの相談窓口 ●**

相談内容の秘密は厳守します。あなたは決して一人ではありません。

**ころやからだの不調の相談**

- 高島保健所 ☎(22) 2419
- 県立精神保健福祉センター ☎077 (567) 5010
- 高島市役所 マキノ保健センター ☎(27) 1128
- 今津保健センター ☎(22) 5101
- 新旭保健センター ☎(25) 8110
- 安曇川保健センター ☎(32) 4413
- 高島保健センター ☎(36) 8008
- 朽木支所 ☎(38) 2332
- 健康推進課 ☎(25) 8078
- 障がい福祉課 ☎(25) 8516

**ころの悩みの相談**

- 滋賀いのちの電話 ☎077 (553) 7387  
受付日・時間：金、土、日曜日 10時～22時
- ころの電話相談 ☎077 (567) 5560  
受付日・時間：月～金曜日 10時～12時 13時～21時 (土・日・祝日・年末年始を除く)

**多重債務(借金)に関する相談**

- 高島市生活相談課 ☎(25) 8125