

●大切なあなたの命は宝物～3月は自殺対策強化月間です～

川口市の自殺者数は、平成25年には122人で自殺率は人口10万人あたり20.1人(全国21.4人、埼玉県21.1人)です。全国的に減っていますが、依然として多くの人々が自ら命を絶っています。

●なぜ自ら命を絶つのか？

小さな悩みでも、解決できずにいると、だんだんと深刻になったり大きくなったりします。その悩みが複合的に絡み合い、追い込まれた末に自ら命を絶つといわれています。

●悩みを抱えた人には？

悩みを抱えた人を支援するために、身近な人(ゲートキーパー)の力が重要です。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。

ゲートキーパーの役割

気づき

眠れていない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の変化に気づく

声かけ

悩んでいる人への声かけの仕方に迷ったら…「どうしたの?」、「何か悩んでいるの?」などと声をかける

傾聴

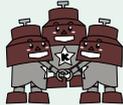
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(まずは話せる環境づくりから)心配していることを伝え、真剣な態度で聞く

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、見守る



問い合わせ…保健センター ☎048-256-2022 FAX048-256-2023

■白血球が増えた!?

川口市立医療センター

内科 副部長 **山** **賢**



健康診断を受けたら、白血球の数が多くてびっくり。「血液内科に行つて診てもらってきなさい」などと、普段通院している主治医の先生や、会社での健康診断で血液内科受診を指示され来院されるかたはかなりの数に上ります。

もちろん、白血球数が異常に増加している場合は、白血病などの重篤な病気がある場合が多々あります。でも実は白血球増多で受診されるかたの多くは、「喫煙」と「ストレス」この二つが原因となっている事がほとんどです。

白血球と一口に言っても、ばい菌(細菌やカビなど)と戦う好中球、ウイルスと戦うリンパ球、アレルギーに関連する好酸球など、いくつも種類があります。問題は数ではなく、その中身です。

主治医の先生や検診のアドバイスですぐに血液内科を受診してくださいと言われた場合には、既に疾患が想定できる細胞が出現している場合もありますが、まずは早めに受診してみてください。白血球の中身を調べて、それから初めて病気がありそうか判断します。

ぜひ、病院の病診連携担当へご連絡(電話で結構です)の上、紹介状をお持ちになり、受診してください。心配のない事例もたくさんありますよ。



困っている相手の気持ちになつて

国際交流員 **福山 美嘉さん**

東京に近く家賃や物価が安いため外国人にも住みやすいまち・川口。人口59万人のうち2万5千人、およそ24人に1人の割合で外国人が暮らしている。福山さんは、かわぐち市民パートナーステーションの国際交流員として、多言語情報誌「きゅうばら」の編集や生活相談、通訳などで外国人をサポートする。

語・ルールを覚えなないとトラブルになりやすいし、何かのときに対処できない。川口には無料の日本語教室があるので役立ててほしい。また、日本人に対しても「ごみの出し方は外国より複雑なので、頭ごなしに怒ったりするのはなく、やさしく教えてあげてほしい」とコミュニケーションの大切さを呼びかける。

中国・上海の高校を卒業後デパートに勤務。日本人客も多く「日本に留学してステップアップしよう」と21歳で来日。初めて新宿の日本語学校に行くとき新宿駅の複雑さに右往左往。「まだ日本語が分からず、駅員さんが地図を書いてくれたけれど分からなかったんです。たまたま近くにいたおばあちゃんに地図を見せ尋ねたら、学校まで一緒に歩いてくれた。日本人の温かさにふれて涙が出るほど嬉しかったことを忘れない」。この出来事が「相手の気持ちになつて」アドバイスする心につながっている。

外国人といつても人それぞれ。中華料理店の厨房で働き、日本語を使わない人もいるのが現状だ。「日本に住む以上、最低限の日本に伴うさまざまな相談に応じた。『ありがとう。また分らないことがあったら来ます』。的確なアドバイスで、相談に来た人の表情がほころぶ。「相談に応じるうち、私も日本の制度を知り成長することができました。自分を高め、困っている人に手を差し伸べる思いやりの心が、国境をこえて更に広がっていくことを願う。(光)



防犯

オレンジの帽子が目印 川口市ライフスタイルパトロール会員募集

空いている時間で大丈夫。あなたの目で地域の防犯力を高めていきましょう。

- 登録条件** 市内で活動できるかた
- 登録方法** 防犯対策室(鳩ヶ谷庁舎4階)にある会員登録書に記入の上、提出。
- 有効期限** 登録書を提出した日の翌日から退会まで
- ボランティア保険** パトロール中の不慮の事故に備えて保険への加入をお勧めします。
 - ・加入は任意
 - ・保険料は300円(年度ごとに更新が必要です。)
- 保険加入の受付場所**
 - ・防犯対策室
 - ・社会福祉協議会(青木会館3階、キューボ・ラム4階)



問防犯対策室 ☎048-242-6361