

3月は自殺対策強化月間です ～ひとりで悩んでいませんか～

自殺は、「さまざまな悩みが原因で、心理的に追い込まれた末の死」です。もし、あなたが悩みを抱えているのなら、ひとりで悩まず、ちょっと相談してみませんか。何も知らない相手だから何でも話せるかもしれません。

また、仕事や家庭などで普段接している人が、何か悩んでいるように見えたら、「眠れていますか」「つらそうだけど、どうしたの」など、まず、声をかけることから始めてみませんか。

悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、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）と言います。何も特別な資格は必要ありません。

身近な人の「こころのサイン」に関心を持ち、「こころの変調」や「自殺のきざし」に気付けるようにしましょう。



【主な相談窓口】

■ 24 時間年中無休

▷北九州いのちの電話 ☎653 - 4343

▷福岡いのちの電話 ☎〈092〉741 - 4343

▷24 時間子供 SOS ダイヤル ☎0120 - 0 - 78310（無料）

▷ふくおか自殺予防ホットライン ☎〈092〉592 - 0783

■ その他

▷ふくおか自殺予防ホットライン ☎0120 - 020 - 767（無料）

平日＝午後4時～翌日午前9時 休日＝午前9時～翌日午前9時

▷LINE 相談（ID：@469xxbam）

毎週月・木曜日 午後4時～7時（年末年始は除く）

▷いのちの電話 インターネット相談（メール）



ふくおか自殺予防
ホットライン



LINE 相談



いのちの電話

広報あしやに、広告を掲載しませんか

「広報あしや」では、事業所や会社、店舗などの広告を有料で掲載しています（制限事項あり）。

▷規格 白黒で1枠87×50mm（この記事の枠内）

▷掲載料金 1枠1万円で、2月以上掲載が条件

▷申し込み 掲載希望号の2カ月前の1日までに広報情報係（☎223 - 3569）へ申込書を提出



Wi-Fi（公衆無線 LAN）使えます

芦屋町では、皆さんの利便性向上と災害時の通信手段の提供を目的に、Wi-Fi 環境を整備しています。スマートフォンなどの Wi-Fi 対応機器を利用して、無料でインターネットに接続することができます。

▷利用できる場所 中央公民館、総合体育館、芦屋町役場、町民会館

▷問い合わせ 広報情報係（☎223 - 3575）



家庭でルールをつくりましょう

子どものインターネット（以下、ネット）の利用はますます低年齢化し、さらにコロナ禍で、ネットやオンラインゲームの利用時間も増えています。ネット依存、ゲーム依存という言葉を見聞きして、不安に思っている保護者も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、子どものネット利用の現状とルールづくりのポイントを紹介します。

内閣府のデータによると、スマートフォン利用時間は小学生では1時間未満が多いですが、中学生・高校生となるにつれて増加し、高校生では5時間以上利用する割合が22%にもなっています。また、小学生では動画視聴やゲームが多く、中学生になるとSNSなどのコミュニケーションツールの利用や音楽視聴が加わり、高校生になるとさらに幅

広いコンテンツを利用しています。

ネットのコンテンツにもいろいろありますが、その中でも一番厄介なのがゲームです。最近はシューティングゲームやバトルロイヤル系のゲーム（生き残りを目指すゲーム）が人気で、一定の時間がかかり、終わりがながいのが特徴です。さらに何人かのチームで行うものは、責任感から自分だけ抜けにくい状況になるため、ゲームをする時間が長くなってしまいます。ゲーム自体を娯楽として楽しむ分には問題ありませんが、ゲームに依存すると、朝起きられない、昼夜逆転、成績低下、学校の欠席、不規則な食事など生活するうえで支障が出てきます。

スマートフォンやゲームの依存から子どもを守るためには、家庭でルールをつくるのが重要です。ただし、ルールづくりは保護者が一方的に押しつけるのではなく、子どもと一緒に利用目的や利用場所・時間帯を話し合って決めることが大切です。また、そのルールは、成長に合わせて少しずつ変えていく必要があります。それぞれの家庭のオリジナルルールを決め、親子ともにストレスにならないように、上手にスマートフォンやゲームと付き合っていくきましょう。



りーど通信 No. 52

▽お問い合わせ
ボランティア活動センター
(☎221-1011)

キッズ、野菜を売る！（第4回研修会）

11月25日に行われたあしやまちマーケットで、りーどぼらんていあキッズは、地元農家の野菜販売を手伝いました。研修のテーマは2つ。

- ①接客することで、コミュニケーションの大切さを学ぶ。
- ②りーどぼらんていあキッズの存在や活動内容を出店者、来場者に知ってもらおう。

最初に、販売する野菜の名前、販売の手順の説明と注意点を教えてもらい、配置につきました。

いよいよ開店です。ドアを開けると、多くのお客さんが流れ込んできて大にぎわいです。注文の声音が次々に飛び交い、作業が追いつかないため、みんなで分担しまし

た。キッズは「どんどん売れていくので楽しかった」「人から喜ばれるものを売ることは気持ちがいい」「もっと売りたい！」と大喜びでした。

最後に、売り上げの計算を行い、数字が合うとキッズは安心した様子でした。みんなの頑張りで、来場者も昨年の3倍以上となり、にぎわい創出の一翼を立派に担ってくれました。

りーどぼらんていあキッズ事業は、今後も芦屋町の特性を活かしながら、ボランティア活動への興味・関心を引き出す場となるように、見学や体験を盛り込んだ活動を企画していきます。

