

3月は自殺対策強化月間 自分自身と、身近な人の「こころ」に寄り添いを

問健康推進課 ☎(235)7880

3月から5月は自殺が多くなる時期といわれ、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」に向け、自身や周囲の人の心の健康に目を向けましょう。



海老名市自殺予防対策キャラクター「こいちくん」

うことがあります。次の前兆は「こころ」の不調のサインです。気付いたときはゆっくりと心の声に寄り添い、市の相談窓口などの人に頼ることも大切です。

主な前兆
気分が沈む・自分を責める・仕事の能率が落ちる・夜眠れない・お酒の量が増えた・自殺をほめかす言葉や「死にたい」と口に
するなど

コロナ禍で自殺者数が増加傾向に

令和3年の県内の自殺者数は1222人で、男女の割合は男性64％、女性35.3％でした。平成21年以降減少傾向だった中、コロナ禍で令和2年に大きく増加。3年には若干減少したものの、コロナ禍前より女性の割合が高い傾向が続いています。

サインに気づき、人を頼る

気持ちの余裕がなくなり考え方が極端になると、自殺が唯一の解決策だと思いついてしま

声を掛け、耳を傾ける

あなたの周りに元気がない人やふさぎ込んでいる人はいませんか。まずは「睡眠は十分にできていますか」などの声掛けをしてみましょう。相手の話を聞くときは先入観を持たず、発言を遮らず、じっくりと待ち、質問はなるべく控えるようにしましょう。

小さなことでも相談を

自身や周囲の人の不安に思うことなど、ほんのささいなことでも気軽に相談してください。

こころの相談

市の公認心理師が面談で30分程度の相談に応じます。7月以降の日程はお問い合わせください。

☎4月8日(土)・17日(月)・5月13日(土)・22日(月)・6月10日(土)・19日(月)
場びなウエル(めぐみ町3-1ビナガーデンズパーチ6階)
申(月)(水) 9時~13時、20時、(土)(日)(祝) 10時~20時に、電話または直接びなウエル(☎204-4560)へ

第2回

こころの電話相談



県の電話相談です。複数職種の専門相談員2人1組が30分程度の相談に応じます。

☎3月11日(土) 13時~16時

こころの健康と生活の相談

☎045(821)6937

依存症に関する相談

☎045(821)6801

主な電話相談窓口

相談窓口	受付日	受付時間	電話番号	
えびな24時間健康相談ダイヤル(フリーダイヤル)	年中無休	24時間	☎0800(300)7925	
こころの電話相談(フリーダイヤル)	(月)~(金) 祝除	9時~21時	☎0120(821)606	
	年中無休	24時間	☎0120(939)289	
横浜いのちの電話	(日)~(木)	8時~22時	☎045(335)4343	
	(金)(土)	24時間		
働く人の「こころの耳電話相談」(フリーダイヤル)	(月)(火) 祝除	17時~22時	☎0120(565)455	
	(土)(日) 祝除	10時~16時		
新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア	自宅・宿泊療養中の方向け	(月)~(金) 祝除	13時~17時	☎03(6276)0096
	医療機関・福祉施設従事者向け	(月)~(金) 祝除	13時~17時	☎03(6276)0491



1/29 駅伝競走大会に総勢114チームが参加

3年ぶりの開催となった「第50回海老名市駅伝競走大会」に59チーム、「第10回えびなっ子駅伝」に55チームが参加。青空の下、襷をつなぎ懸命に走る選手たち。ゴール間際にはひととき大きな声援と拍手を浴びていました。



2/4 海老名駅東西エリアで「えびなバレンタインフェス」初開催

バレンタインデーに合わせて海老名中央公園や海老名駅西口中心広場などで行った市内初のイベントに、多くの方が訪れました。スイーツ・花きなどの販売やスタンプラリー、大切な人への特設メッセージボードのブースなどが人気を集め、海老名駅の東西をイルミネーションで結ぶ「EBINA CITY LIGHTS 2022」のフィナーレとしても大いに盛り上がりました。

EBI-LOG

エビ・ログ
こんなことがありました

1/27 防災備蓄食料のお味は？

災害発生時に備えて市が備蓄を検討しているパンやリゾットなど5品の試食会を実施。次年度購入時の参考のため、おいしさの感想をシールで表してもらいアンケートも行いました。



1/29 市内15の保存会がおはやしを披露

市内のはやし保存団体が年始恒例の「第43回新春はやし叩き初め大会」を開催しました。参加した子どもたちは元気に演奏。笛や太鼓の音色を多くの人を楽しみました。



2/20・27 小田急電鉄本社が海老名に移転

小田急電鉄(株)の交通サービス事業本部、まちづくり事業本部と経営企画本部の一部などがビナガーデンズオフィスに移転し、業務を開始しました。本社機能が新宿と海老名の2拠点に分割されたことに伴い、約450人が海老名で勤務することになります。海老名駅周辺にさらなる活性化も期待されます。

