



災害後の心の変化に気付いて

自殺は、誰にでも起こり得るさまざまな悩みが重なって起こるものであり、社会全体で取り組むべき重要な課題です。

警察庁の統計によると、令和7年の自殺者数は19,188人で、そのうち熊本県では258人となっています。

その背景には、健康問題や経済的な不安、家庭や人間関係など、さまざまな悩みや問題があり、要因は人によって異なります。

災害後は、被災した恐怖や不安に加え、避難生活や生活環境の変化などによって、心身への負担が大きくなります。発災直後は気を張っていても、時間が経ってから疲れや不安が強くなることがあります。こうした負担が重なることで、自殺のリスクが高まる場合もあります。

今回の令和8年熊本地震でも、被災された人の心には、さまざまな不安や悩みが生じることが考えられます。身近な人に「いつもと違う」と感じる変化があったら、その小さな変化に気付くことが、命を守る第一歩です。

9月10日～16日は自殺予防週間

あなたの「気付き」が、命を守る

☎ 社会福祉課 32-1387

自殺を防ぐ身近な存在「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩みを抱えた人の変化に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、家族や友人、職場の同僚など、誰でもゲートキーパーになることができます。

「最近元気がない」「いつもと様子が違う」と感じたら、まずは勇気を出して声を掛けてみましょう。話を否定せずに聴き、必要に応じて相談機関につなぐことが、大切な命を守ることに繋がります。

電話での相談

- 熊本いのちの電話
☎096-353-4343 (年中無休、24時間)
- 熊本県精神保健福祉センター
☎096-386-1166 (平日9時～16時)
- 熊本県精神保健福祉協会
☎096-285-6688 (11時～18時30分)

LINEでの相談

- こころの悩み相談
- @熊本連携中枢都市圏カウンセラー
(☎・📞 18時～22時)
 - 傾聴 AI (24時間)
 - @熊本県 (📞・📞・📞 18時～22時)



熊本連携
中枢都市圏



熊本県

9月23日は手話の日

☎ 社会福祉課 32-1387

手話で
つながる

9月23日は「手話の日」です。手話は、ろう者にとって重要な第一言語であり、音声言語と同様に豊かな表現力を持つ言語です。また、国際的にも9月23日が「手話言語の国際デー」とされており、ろう者の人権や手話の重要性について世界的な理解促進が図られています。

手話を知ることでも誰もが暮らしやすいまちづくりにつながります。手話は特別な人の言語ではなく、全ての人にとってのコミュニケーション手段のひとつです。

市でも、誰もが安心して暮らせる共生社会の実現に向けて手話の普及に取り組んでいます。

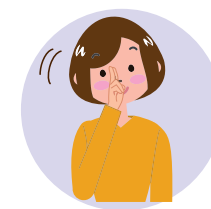
すぐに使える手話

ゆっくり・はっきり・表情を付けて行うことでより伝わりやすくなります。



ありがとう

片手をチョップの形にし、もう片方の手の甲に乗せ、上に引きながらお辞儀する。



こんにちは

利き手の人差し指と中指を立て、額の手前に置き、軽くお辞儀する。



大丈夫？

少し曲げた指先を左胸から右胸へ弧を描きながら移動させる。心配そうな表情を添えよう。



困る・困った

右手の指を少し曲げ、指先をこめかみに当てて、軽く前後に動かす。困った表情を添えよう。

手話ってどんな言語？

手話は手指や身体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。

- 日本語と同じように文法があります。
- 表情や口の動きも大切な要素です。
- 手や指の動き、位置、向き、動きの順序によって意味が変わります。



手話という言語への理解を深め、みんなでつながるまちにしましょう。

宇城市での取り組み

手話奉仕員養成講座

手話を学び、地域でのコミュニケーション支援に役立ちたい人などを対象に、関係団体と協力し、手話の基礎から学べる講座を実施しています。

市役所窓口での取り組み

市役所本庁では、来庁者が安心して手続きできるよう手話通訳者を配置しています。
(平日13時～17時)
※災害により一時停止中

関係団体との連携

手話サークルなどと連携し、イベントや広報活動など手話の普及を進めています。広報紙では、随時日常生活で使える手話を紹介しています。



熊本県手話サークル
宇城わかぎ
Instagram