

# 3月は自殺対策強化月間です

毎年、全国で3万人、栃木県では500人を超える方が自殺によって亡くなっています。そのうち8割の方は、うつ病をはじめとするこころの病気にかかっていたことがわかっています。

春は進学や就職、転勤など環境の変化が原因となり、こころの調子を崩しやすい時期です。統計によると、特に3月は1年間で最も自殺者が多いことがわかっています。

平成23年  
県内自殺者数  
**530人**

※平成23年12月の暫定値  
自殺統計（警察庁）

## 自殺予防の4つの視点

### 気づく

「あれ？何かへんだな…いつもと違う感じがする…」そんな時は声を掛けてみましょう。

悩みを話してくれたら、時間をかけて、本人の気持ちを尊重し、できる限り相手の話を真剣に聞きましょう。

### 傾聴

### つなぐ

必要に応じて、専門家への相談を勧めたり、相談窓口に関する情報を提供してみましょう。

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守り、自然に声を掛けるなど、焦らずに対応してみましょう。

### 見守る

朝早く目が覚めてしまったり、夜中に何度も目が覚めることはありませんか？気分の落ち込み、不眠等はこころの病気のサインかもしれません。早めにサインをキャッチし、相談や受診によりうつ病や自殺を予防しましょう。

## うつ病かも…自殺が心配…と思ったら、「こころの健康相談窓口」へご相談ください



### 〈電話・来所相談〉

栃木県精神保健福祉センター ☎028-673-8785  
 栃木県烏山健康福祉センター ☎0287-82-2231  
 那珂川町健康福祉課 ☎0287-92-1119

### 〈電話相談〉

こころのダイヤル ☎028-673-8341  
 栃木いのちの電話 ☎028-643-7830



## 那珂川町の文化財シリーズ

### 歴史に学ぶ 災害と復興

2011年3月11日午後2時46分、太平洋三陸沖を震源としたマグニチュード9.0の「東日本大震災」による地震、津波の惨状はいまだ脳裏を離れません。また、誘発された原発事故とその風評も被害範囲と期間をさらに大きなものとしています。当町でも矢又地区での山崩れ、新那珂橋の損傷をはじめ家屋損壊、停電、断水などのほか武茂城や川崎古墳など文化遺産も甚大な被害を受けています。これほどの震災は千年に一度とされ、平安時代の「貞観大地震(マグニチュード推定8.4)」とよく比較されます。貞観11年(869)年5月26日の「日本三大実録」に「陸奥国、地大いに震動し、流光、昼の如く隠映す。頃之、人民叫呼び、伏して起つこと能わず(略)」とあり、陸奥国を襲った大地震による家屋倒壊、地割れ、多賀城の城郭・倉庫・門・櫓の倒壊、城下に押し寄せた津波による溺死者千人などの被害を記してい

ます。9月7日には現地の実情把握のため地震使3人が派遣され、10月13日には被災地の税免除、食料支給を開始し、陸奥国内に住む蝦夷(国家に不服従の民とその子孫)も同様に扱うよう命令が下されています。12月14日には伊勢神宮をはじめ諸国神社、天皇陵において新羅国が震災につけ込み来襲するのを恐れての祈願が行われるなどこの時の逼迫した国際関係が垣間見えます。翌年9月15日に「陸奥国修理府」を設置、今でいう「復興庁」が組織されるなど本格的な復興にとりかかりました。そのほか大地震前後の貞観10年4月から12年3月までに、余震32回の記録もみえます。また地震ほか自然災害についても延暦19年(800)富士山噴火、弘仁9年(818)関東諸国大地震、天長4年(827)平安京大地震、天長7年(830)出羽国秋田大地震、承和8年(841)信濃伊豆国地震、嘉祥3年(850)出羽国庄内

大地震、斉衡3年(856)平安京地震、貞観6年(864)富士山大噴火、貞観11年(869)肥後国大地震、元慶2年(878)関東諸国大地震、元慶4年(880)出雲国大地震、平安京大地震、仁和3年(887)東海・南海巨大地震などがあり、その都度税免除、食料支給、家屋修理、死者埋葬を行い、着実な復興がはかられてきました。今も昔も私たちは「災害多発列島」に住んでいるのです。「想定外」の言葉がよく使われますが、自然災害を予知し、防ぐことは私たちにできません。そのかわりに経験や知恵で被害を少なくし、素早い復旧、復興をはかることはできます。「災害多発列島」に古くから住んでいた私たちの祖先は、歴史史料に記録してそのことを教えてくれているのです。私たちは「未来」や「最先端」にとらわれがちです。しかし、いままでもあり振り向かれなかった「過去」に学び、「現在」に活かし、「将来」につなぐ、努力が必要であることも気付かされた1年の節目を今迎えようとしています。

なす風土記の丘資料館  
主任学芸員 眞保昌弘



栃木県指定史跡「武茂城跡」の被災状況

『那珂川町の文化財被災と復旧の一年』パネル展を馬頭郷土資料館で3月11日(日)から5月27日(日)まで開催。5月24日(木)には同タイトルの講演会を馬頭商工会館会議室にて開催。

川味	笹沼	大森	小竹	氏名	父母の名	住所
千真	瑚子	勇駕	姫乃	健一	忍	馬頭
朱里	智行	友子	道明	順子	茂紀	馬頭
小川	馬頭	馬頭	馬頭			

### うぶいえ

### おくやみ

増子	橋本	鶴本	更科	橋本	板橋	栗田	関谷	永塚	横野	高野	屋代	川勾	薄井	鈴木	富岡	飯塚	星次	立花
トシイ	和子	ミツ	咲枝	イチ	ツヤ	郁男	ウメノ	武	いつ子	忠	誠	俊雄	昌子	ツマ	シゲ	三三	誠正	正
(91)	(78)	(104)	(83)	(102)	(102)	(78)	(88)	(80)	(74)	(89)	(87)	(87)	(56)	(101)	(95)	(90)	(86)	(62)
浄法寺	薬利	小川	小川	小川	小川	小川	小川	小川	大田上郷	大田下郷	大田下郷	大田下郷	大田下郷	富山	健武	健武	馬頭	馬頭

掲載は希望者のみです。  
 1月21日～2月20日  
 受付分 敬称略

3月1日現在の人口  
 (住民基本台帳)

男	9,452人(-8)
女	9,379人(-4)
計	18,831人(-12)
世帯数	6,111 (-3)

( )内は前月との比較