

## 中央図書館展示『しんどいと感じたら、こころの深呼吸を ～自分の気持ちをラクにする方法～』を開催します

自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」と定められています。日常生活のストレス要因の解消などに役立ててもらえるよう、図書館では支援情報の提供や、関連資料の展示を行います。

### 1 日時

令和5年8月11日（金）～9月30日（土）  
※月曜日休館（月曜日が祝日にあたる場合は開館）  
開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）

### 2 場所

中央図書館 1階医療福祉情報コーナー（北区二日市町）

### 3 内容

いじめ問題や不登校、自殺、メンタルヘルス、こころのリフレッシュに関する本、関連小説などを40冊程度置きます。また、自殺予防啓発のパンフレット等も置く予定です。

※協力：健康づくり課

※近年、小中高生の自殺者数は増加しており、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多となりました。18歳以下の児童生徒においては、夏休み明けなど学校の長期休業明けの時期に自殺者が増える傾向があります。

岡山市では平成30年3月に「岡山市自殺対策計画(第1次計画)」を策定し、すべての市民がかげがえのない個人として尊重され、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、市を挙げて自殺対策に取り組んでいます。そして、第1次計画における取組の成果や課題、近年の社会環境の変化を踏まえたうえで、引き続き自殺対策を総合的に推進していくため、令和5年に「第2次岡山市自殺対策計画」を策定しています。

#### 【問い合わせ先】

岡山市立中央図書館 岡田・三船 直通086-223-3373