

はればれ通信



第7号をお届けします。

秋田中央保健所では、今年も「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を開催しております。

この研修を終了した皆さんが、まもなく地域でサポーターとして活動することになります。よろしくお願いいたします。

自殺予防キャンペーン

「あなたが大切だ」

- 考えます・支えます・守ります -



先月号でもお知らせしましたが、秋田県では、心の健康づくりや自殺予防について理解していただき、その対策を進めるため、7月から9月までを「自殺予防キャンペーン」を行っております。

私たちは悩んだり、苦しみに突き当たったりしたとき
周りの人たちに助けをもらって解決することがよくあります。

しかし、家庭内のことは他人に話しにくく、
家族への迷惑を考えると誰にも相談できず、一人で悩んでしまいます。

自殺者の多くは一人で悩みを抱え自ら命を絶っています。

これまで「個人」の問題として考えられてきた自殺を「地域」の問題として、
考え、語り合い、行動することが自殺予防には大切です。

「命の尊さ」をみんなで考え、支え、守る“地域づくり”を始めましょう。

地域で、皆さんの身近なところで支えてくれる、メンタルヘルスサポーターの皆さんも、“地域づくり”の一躍を担っています。話したい時は、皆さんからも声かけしてみてください。

無料電話相談

誰かに話そう、誰かと悩もう。

ひとりで悩まないで、まず話してみませんか？



フリーダイヤル 0120-915-508

7月1日～9月30日まで。

毎日正午から午後9時まで。ただし日曜は正午から 午後6時まで

「いのちの電話」の相談員が対応します。

今回からサポーターの方々を紹介する「我が町のサポーター」を掲載します。

我が町のサポーター（１）

齋藤 志郎 さん
（八郎潟町 32区町内会）



私たち八郎潟の3人は、4回の研修を終えて、お互いにこんなに一番難しい「人の心」について、取り組みはできない・できる、で悩みました。

プロの方々が周囲におるのに、なぜ自分がと疑問を持ちつつ、でも何かやれる事があるだろうとお話をし、次の3つを基本にして活動することを決め合いました。

1 急がず皆でしっかりした地域をつくろう。

（中略）大変悲しむべき事件が毎日どこかでおきております。社会の様々な歪みが、その大きな要素の中に、地域のコミュニティの無さがあげられております。従いまして私たちは、近隣の皆さんがお話し合いができ、お互いに助け合うことができる環境づくりに頑張りましょう。

2 地域づくりの基本を皆さんの健康づくりにおこよう。

心の健康づくりには、お身体の健康が源泉になればなりません、ということから、やれる活動を皆で何でもやってみよう。

3 地域のコミュニティを活発にさせよう。

地域の皆さんが疎外感を持たないような環境をつくるには、昔の井戸端会議のようなお話ができる機会・場を積極的につくろう。

<経過> 以上の三点を基本におきながら、「はればれ通信」「心はればれカード」を健康的な世帯には時間をかけず、時間を要する世帯は重点的に訪問をしてまいりました。（中略）

「心はればれカード」の活用 社協へのご相談の案内 町の保健師の方へのご相談の案内、などを行い、活動5か月を経過しようやく気軽にお話できるところまでできました。

しかし、私たちは素人で細部のご相談には応じることができないために、保健センター、町の社協、保健所などに大変ご迷惑をおかけしていると思います。

最後に、5か月活動をしてみまして、今地域の健康づくりが大変重要であることを思い知らされました。



今後は、メンタルヘルスの活動をしながら、自殺防止、介護予防のため、地域で様々な活動を計画し、高齢化社会につき進む現実にあっても、心身ともに「元気のある地域づくり」「元氣のでる地域づくり」を目指したいと思っております。

編集後記

百合、サルビア、インパチェンス、サフィニア...
夏の花がまっ盛りで、家々の玄関先や庭先を彩っています。元気が出ます。この通信が皆さんのお手元に届くころは、梅雨が明けている頃でしょう。

我が町のサポーター

です。