

はればれ通信



3月になり、卒業シーズンや旅立ちの頃になりました。
その後、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

働き盛り世代の 「眠れてますか？ キャンペーン」を実施

秋田県では、「心の健康づくり・自殺予防対策」の一環として、不眠などの睡眠障害をキーワードとする「うつ病」の早期発見・受診を促進するため、3月からキャンペーンを実施しています。秋田県の広報誌「秋田で元気に！」の3月号にも掲載し、県内全世帯に配布しておりますが、皆さまはご覧になられたでしょうか。

不眠が続くなどの心配がありましたら、お気軽に、かかりつけ医や専門の医療機関や保健所などの相談機関にご相談ください。

〇お父さん、ちゃんと眠れてる？

- ・疲れているのに 2週間以上眠れない
- ・食欲がなく 体重が減っている
- ・だるくて意欲がわかない



〇ご家族のみなさんに

- ・「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- ・眠れないようで、夜中にたびたび目をさます
- ・新聞やテレビに関心がなくなった

〇職場のみなさんに

- ・集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- ・表情が暗く、ぼーっとするようになった



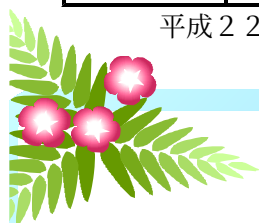
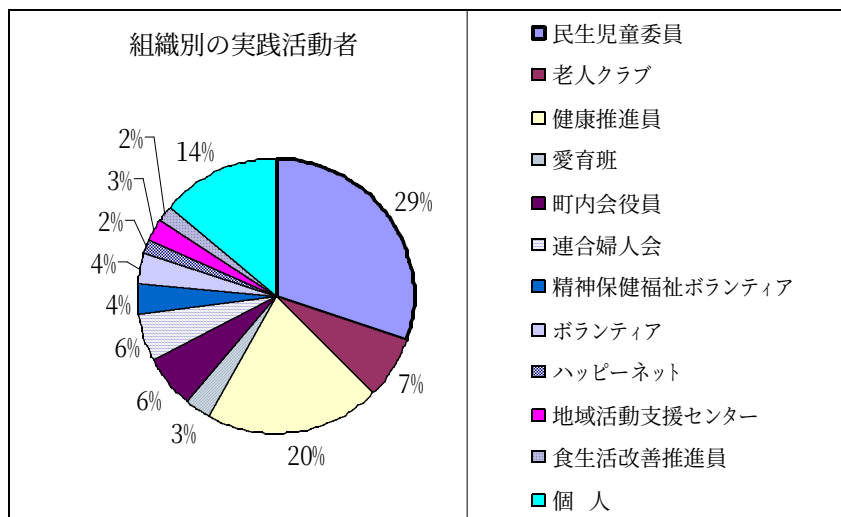
◆地域で実践活動するメンタルヘルスサポーターさんが増えました。

市町村の各地域において、多くのメンタルヘルスサポーターさんが「ころはればれ通信」を配布しております。

―市町村別の実践活動者―

	人数(人)
男 鹿 市	60
潟 上 市	48
五城目町	10
八郎潟町	24
井 川 町	19
大 潟 村	34
合 計	195

平成22年1月末現在



◇◇ 今年度の市町村の主な取り組み ◇◇

男 鹿 市

男鹿市で独自に、「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を開催し、新たに、19名の方が実践活動に加わりました。

潟 上 市

潟上市天王西北ことぶき荘で、電話相談を実施しています。
相談日：第1・3・5水曜日 午前10時～午後3時
電 話：018-873-8117



五城目町

町内の住民組織や一般住民の方を対象としたセミナーを行います。

八郎潟町

「メンタルヘルスサポーターの会」を結成するため、話し合いをしています。

井 川 町

平成21年11月に、メンタルヘルスサポーターさんによる「はればれ劇団」を結成しました。町内の地区に出かけて、歌・紙芝居・寸劇を行っています。

大 潟 村

村内に設置されたくつろぎの場「ちょこっと」の活動に協力しています。



平成22年1月29日に、八郎潟ハイツで行われた「心の健康づくり・自殺予防の集い」の一コマです。井川町の「はればれ劇団」の皆さんからのメッセージは「長生きが一番の幸せ」「笑いは元気の源」です。

我が町のサポーター

です。

編集後記(ゝoゝ)

早いもので、今年度の最終号になりました。市町村や保健所の取り組みも進みました。メンタルヘルスサポーターさん方とともに「地域づくり」をして行きましょう。