

# はればれ通信



## 発行にあたって

新しい年を迎え、心よりお慶び申し上げます。

近年は高齢化の進展に伴い、生涯を通じた心身の健康づくりが求められております。特に、秋田県では、全国で最も多い自殺の問題を重要な健康課題の一つとして取り組んでおります。

今年度、秋田中央保健所では、地域における心の健康づくり・自殺予防活動を進めるため「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を開催し、市町村から多くの組織関係者が参加されました。

地域で活動を希望するセミナー受講者(メンタルヘルスサポーター)は、研修した事を生かし、それぞれの地域で住民の身近な立場から、さまざまな悩みや心配事、心の健康づくりを支援いたします。

また、この度、心の健康づくり・自殺予防に関する情報を地域の皆さまにお届けするため、「こころはればれ通信」を作成いたしました。どうぞ御活用ください。

今後も、市町村をはじめとする関係機関と連携した取り組みの充実に努めてまいりたいと存じますので、引き続き、皆さまからの御理解と御協力をお願い申し上げます。



秋田地域振興局福祉環境部  
(秋田中央保健所)  
部長 伊藤 善信

## メンタルヘルスサポーターは あなたの地域でこんな活動をします

### < 具体的な活動 >

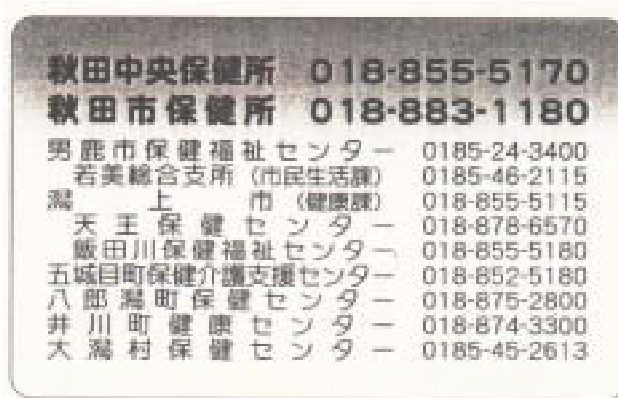
1. 「こころはればれ通信」の配布
2. 住民の方々への声かけを行い、悩みや心配事をお持ちの方の話し相手となります。また、相談機関への橋渡しをします。
3. 心の健康づくりや自殺予防事業のお手伝いをします。

地域でお見かけしましたら、  
お気軽に声をかけてください。

### < 市町村毎のサポーターについて >

市町村名	人数
男鹿市	3人
男鹿市(旧若美町)	6人
潟上市(旧昭和町)	8人
潟上市(旧天王町)	3人
潟上市(旧飯田川町)	4人
五城目町	2人
八郎潟町	2人
井川町	3人
大潟村	8人

## 🍎 「心はればれカード」を作成しました 🍎



このカードはメンタルヘルスサポーターが、地域の住民の方々から、日常の悩みや心配事等の相談を受けた際、早期に対応・解決できるようにするために、市町村・保健所等の最寄りの相談機関を紹介する時に渡すものです。

## 🍎 うつ病は誰もがかかりうる病気です 🍎

日常的なストレスからくる悲しみや不安、空しさといった憂うつな気分や無気力は誰しも経験するものですが、こうした心の状態が長い間続き、回復せずに経過し、日常生活に支障をきたしてしまう病気のことをいいます。

### 自分が気づく変化

悲しい、憂うつ、沈んだ気分  
何事にも興味がわかず、楽しくない  
疲れやすく、元気がない(だるい)  
気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)  
寝つきが悪くて、朝早く目がさめる  
食欲がなくなる  
人に会いたくなくなる  
夕方より朝方の方が気分、体調が悪い  
心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする  
失敗や悲しみ、失望から立ち直れない  
自分を責め、自分は価値がないと感じる  
など

### 周囲が気づく変化

以前と比べて表情が暗く、元気がない  
体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる  
仕事や家事の能率が低下、ミスが増える  
周囲との交流を避けるようになる  
遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える  
趣味やスポーツ、外出をしなくなる  
飲酒量が増える  
など



# メンタルヘルスサポーター養成セミナーの紹介

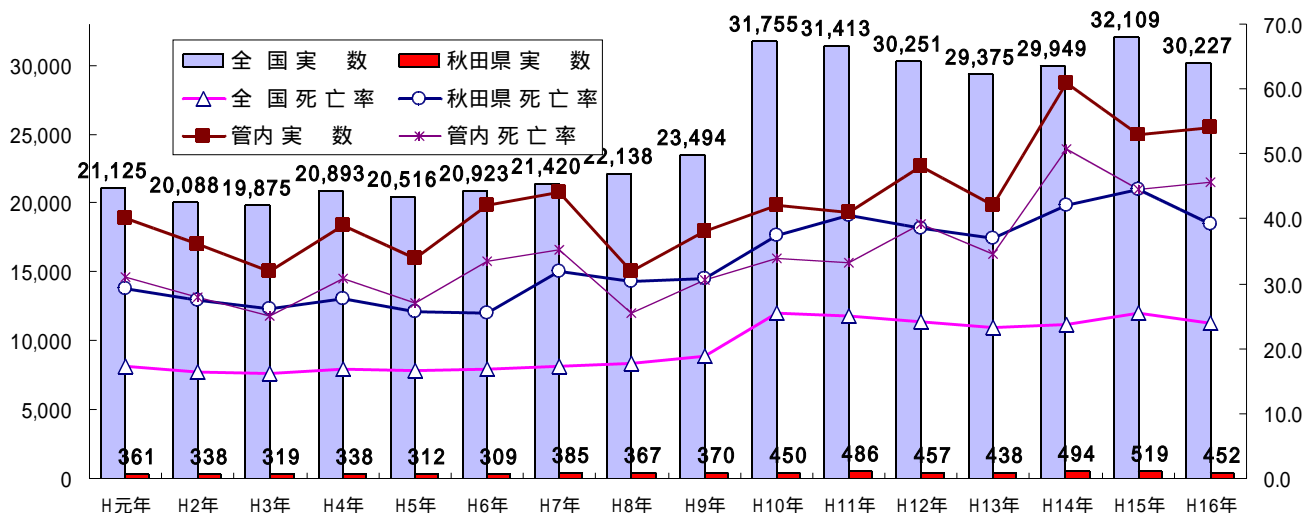
月日	内 容	講 師
11月2日	開講式・あいさつ 説明「自殺の動向とその取り組みについて」 講話「心の疲れから生ずるサインとその対応について」 グループワーク 「日ごろの悩みやストレスについて考えよう」	福祉環境部長 福祉環境部保健師 笠松病院 院長 稲村 茂氏 福祉環境部
11月10日	説明「メンタルヘルスサポーターの活動と役割」 ・ふきのとうホットラインの紹介 講話「電話相談からみた心の悩みについて」 講話「中小企業経営者からの相談を受けて」	福祉環境部保健師 NPO法人秋田いのちの電話 事務局長 阿部 恒夫氏 NPO法人 蜘蛛の糸 事務局長 佐藤 久男氏
11月18日	自殺予防対策の取り組みについて ・「うつ病本人・家族教室」での相談者支援 講話「より信頼できる関係をつくるために」 ロールプレイ「相談者へのかかわり方について」	精神保健福祉センター 所長 伏見 雅人氏 秋田大学医学部保健学科 助教授 佐々木 久長氏
11月22日	説明「相談活動におけるプライバシーの保護について」 グループワーク「明日からの活動に向けて」 全体会 修了証書の授与・閉講式・あいさつ	福祉環境部保健師 福祉環境部 助言：福祉環境部長 福祉環境部長

参加者：59名 { 民生児童委員・老人クラブ・健康推進員・町内会役員  
精神保健福祉ボランティア・愛育班・市町村職員 }



# 自殺の状況

自殺死亡者数と死亡率の推移



## ビデオの紹介

1. 自殺の現状とその取り組み
2. 秋田中央保健所での取り組みの紹介  
心の健康づくりセミナー（平成16年度実施）  
心の健康づくりハンドブック
3. 地域での高齢者支援の取り組みの紹介  
男鹿市老人クラブ連合会  
潟上市天王追分地区  
潟上市天王出戸新町町内会
4. 精神科医師からのメッセージ
5. 相談活動による支援  
NPO法人 秋田いのちの電話  
NPO法人 蜘蛛の糸
6. 今後に向けて



このビデオは、平成17年3月に作成したもので、県内の市町村や県内外の保健所にも配布しております。皆さまの活動に御活用ください。

ビデオの貸し出しは各市町村（保健師）、秋田中央保健所で行います。

### 編集後記

今冬は、例年になく大雪となり、私たちの生活に様々な支障をきたしております。秋田中央保健所では、平成16年度から、国の助成を受けて事業を実施してきており、この度、「こころはれはれ通信」第1号を作成しました。今年度は、管内市町村の御協力を頂き、3月までの間に毎月、皆さまの御家庭に心の健康づくりや自殺予防に関する情報をお届けします。（健康増進班）

発行：秋田中央保健所（潟上市昭和乱橋字古開172-1 電話 018-855-5170）