

は れ ば れ 通 信



朝夕は気温が低くなってきました。いよいよ本格的な秋ですね。天候が不順で心配ですが、さわやかな秋を満喫したいですね。ぶどうや梨・サンマ・栗・きのこなど、秋の味覚も楽しみです。体力に合わせて、体も適度に動かしてみませんか。



メンタルヘルスサポーター養成から学んだこと



メンタルクリニック秋田駅前

院長 稲村 茂 氏

メンタルヘルスサポーターの養成を開始して10年になりました。養成のお手伝いを始めてあっという間のようにでしたが、この年月を経て、今では取り組みが全県で行われるようになり、県内の自殺予防にとって重要な活動の一つになっています。

同じ地域に生きる隣人として心の悩みを聞くということは何よりも基本的なことであり、心がつらい人にとっては一番、ほっとすることだと考えます。私たち医療関係者も秋田県で同じ時代を生きる者として、隣人としての視点を失わないように努めています。

秋田中央保健所の活動を行うなかで、「死にたいということを聞いてもどうしたら良いか分からない」という率直な声があり、それが「うつの人に対する関わり方のシナリオロールプレイ」を考えだすきっかけとなり、いまでは他県でも行われるようになりました。

また、つらい人がいても精神科は敷居が高くて受診しにくい、かかりつけ医に最初にかかりたいという要望が出され、これは秋田県医師会の「うつ・自殺予防協力医制度」の発足につながっています。私が秋田駅前で受診しやすい雰囲気クリニックをオープンさせたのも活動の影響があると思います。これからもメンタルヘルスサポーターの活動が地道に行われ、自殺予防活動の幅を広げていく源になっていただければ幸いです。

← 大潟村



9月10日～16日は自殺予防週間でした。
大潟村と男鹿市でキャンペーンを実施しました！

← 男鹿市



自殺未遂者支援研修会 男鹿みなと市民病院で開催

秋田大学大学院医学系研究科 救急・集中治療医学講座 准教授の
中永士師明氏からは、自殺未遂者への具体的な対応をお話いただきました。
「何としても助けたい」という熱意や信念を感じました。



秋田市消防本部 救急救命士 消防士長の菅原勇一氏からは、秋田市消防本部における取り組みを、御報告いただきました。

ワーキンググループが作成した救急現場での対応を、DVDで見ることができ、具体的なイメージをもつことができました。

病院関係者にも参加していただき、関係者が連携して自殺未遂者への支援を行うことの必要性を痛感しました。

☆鮭と大根の和風スープ（4人分） カルシウムたっぷりメニュー

<材 料>

大根 1/2本
生鮭 3切れ
しめじ 1パック
ブロッコリー 1/2本
塩 小さじ1/2
バター 10g
サラダ油 大さじ1
小麦粉 大さじ2
水 400ml
だしの素 小さじ1
牛乳 400ml
味噌 大さじ1強

<作り方>

①大根は乱切りにし柔らかくなるまで下ゆでする。
鮭は塩をふり少しおいて水気を取り、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは色良くゆでる。
②鍋にバターと油を溶かし、鮭を両面焼き一度取り出す。
③②の鍋に①の大根、しめじを入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。
④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、ブロッコリーを加える。
⑤器に盛り付ける。



※牛乳をだしの代わりに使うと減塩になり、高血圧が予防できます。骨も丈夫になります。

♪歌っこ、歌ってみませんか♪ 作詞：高野辰之、作曲：岡野貞一
今回は「もみじ」です



秋の夕日に照る山もみじ
濃いも薄いも数ある中に
松をいろどる楓（かえで）や蔦（つた）は
山のふもとの裾模様（すそもよう）

<編集後記>

男鹿市が作成した、自殺予防ののぼりを目にしました。
「言葉かけ 命をつなぐ 虹となる」とあります。
前ページのキャンペーンの写真に、掲載しましたが
本当にそのとおりだと思います。あなたの一言が、誰かの
心に届いているかもしれませんね。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

