

はればれ通信



3月になり、年度末を迎える頃となりました。各市町村で、1月末から行っているメンタルヘルスサポーターによる実践活動も2ヶ月が経過しました。

今月は、男鹿市若美地区での活動をご紹介します。



実践活動を通して思うこと

男鹿市若美地区 西方 勇氏（民生児童委員）

世の中不況のせいか、児童虐待、そして、自殺と暗い事件が多く、今、大きな社会問題になっており、私達、民生委員・児童委員としても何か予防対策を考えております。

時に、若美北部地区が自殺者が多いと聞き、若美地区民生児童委員協議会として、今年の活動目標に自殺予防運動を重点的にしようと思っております。

昨年、秋田中央保健所で地域における心の健康づくり・自殺予防運動を進めるための「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を受講し、自殺の多い若美北部地区を自殺者ゼロにしようと思い心に決め、心の健康づくり・自殺予防事業にお手伝いすることにしました。しかし、いざ、その活動をするにあたり、素人で勉強不足の私は何をしてもよいのか術がなく、悩みました。

そこで、小さなことでもよい、地域の人と一緒に身近にできるものと考え、民生委員の歌「花咲く郷土」にあやかり、担当地区に花いっぱい運動を計画し、最初は小さくとも美しい花を咲かせ、花を育てながら、地域の人と親睦を深め、お互いに信頼関係を築き、小さな花から『命の尊さ』と『生きる喜び』を知るために、地域の人と一体となり、命輝く住みよい地域社会を実現するために頑張りたいと思っております。



🍎 心の健康づくり・・・はる 🍎

春は、家庭や職場でもあわただしい季節になります。いろいろな出来事や環境に変化が生じることによって引き起こされる不安や悩み、ストレス等が長く続くと、やがて、心身に影響を及ぼすことがあります。無理をせずに、お互いに声をかけあって過ごすようにしましょう。



- 引っ越し -



- 入・進学 -



- お祝い -



- 人との別れ -

🍎 日常生活を快適に過ごすための心がまえ 🍎

1. 孤立しない人間関係をつくるようにしましょう。
2. 過去にこだわらず、「今、ここで」の考え方をするようにしましょう。
3. 生活や心に、「ゆとり」をもちましょう。
4. 十分な休養と睡眠に心がけましょう。
5. 趣味やボランティアなどの新しい生きがいを見つけましょう。
6. 必要な援助を他人に求めることを恥ずかしいと考えないようにしましょう。
7. 体調の悪い時は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

ゲームの紹介【4人のかじや】・・・みんなで楽しく・・・

4人で1組になり

向かい合う。

向かい合った同士で

同じ動作をする。

曲の変わり目で動作を変える。

「港」の歌に合わせて

そらもみなともよははれて～ よせくるなみもこがねなり

提供：船木ケイ氏（男鹿市老人クラブ連合会）

編集後記

今年度の「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」は地域での実践活動につなげることをねらいとして行いました。セミナー受講者に、地域での実践活動への希望を募ったところ、予想を上回る多くの方からの希望がありました。活動して、2ヶ月近くになりますが、各市町村からの後押しもあって、少しずつ、少しずつ活動が進んでいるように思います。メンタルヘルスサポーター同士のつながりを大切にしながら、活動の輪がますます広がりますように・・・（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）