

# はればれ通信



あじさいの花が長雨の中で色を深めております。みなさまいかがお過ごしですか。  
今月は潟上市天王出戸新町地区での活動をご紹介します。

## 地域での活動紹介

メンタルヘルスサポーター  
潟上市天王 安田静男氏（地区保健会長）



「心の健康づくり」 知識者でもない私がこのようなことを考えるのは単純である。当地域から自殺者をなくしたい、そんな思いからです。

子供がこれから親を必要とする成長期に、父に、母に子供を残して逝く現実にくれた時、自殺を選ぶに至った原因が仕事上の制約やしがらみであった事がありました。その様なことが自殺という結果につながるとするならば、「今まであまり深く考えすぎるから名案が浮かばないのだ」「やるしかない」「行動を起こすことだ」と思い、当地域で取り組むことにしました。

心の健康づくりの講演会を開催したり、住民から募集した標語の中から心に響く言葉、勇気を与える言葉を石碑に刻み、普段誰もが行き来する所に10基建立しました。

共に支え合う地域づくりの講演を期に、我が地域の主題として取り組んでおります。今年も、事業主催組織の中でそれぞれに実施しております。

このように地域活動の中で取り組む事業の対象者は、当事者である地域住民全員を対象としておりますが、まだまだ十分に浸透しているとはいえません。

### 標語・石碑紹介

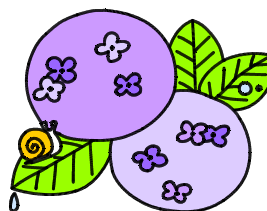
- 「自分から かけよう 一声 お隣へ」
- 「あたたかい 笑顔とあいさつ 心の橋」
- 「あせらずに ゆっくり進もう この道を」
- 「いつだって 優しい心 きっと伝わるみんなにも」
- 「語れば同じ 悩みは半分 喜びは倍となる 仲間の力」





## 自殺予防キャンペーン

### 「ひとりで悩まないで相談しよう」



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」月間として、次のような呼びかけを行います。

#### ☆ひとりで悩まないで相談すること、の呼びかけ

#### ☆相談機関（ふきのとうホットライン）の紹介

このキャンペーンをきっかけに、私たちが望む「心の健康」や「安全・安心な暮らし、地域」について、ちょっと考えてみませんか？

心の健康づくり・自殺予防を進めるためには、国や県、市町村、事業主、学校、民間団体などの関係機関や、地域の皆さんの力が必要とされております。

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、そ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。

当福祉環境部では、心の健康づくり・自殺予防対策をさらに進めるため、地域の方々の力でお互いに助け合い、支え合いができるような環境づくりに、今後もお手伝いしていきたいと考えております。

#### 無料電話相談

ひとりで悩まないで、まず話してみませんか？

**誰かに話そう、誰かと悩もう。**

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。

かけてみようかな？ そうと思ったら受話器を取ってみてください。



#### 編集後記

☆緑一面の田の中に、真っ白な鷺の清々しい立ち姿。通勤途中に出会った、うっとうしい梅雨模様の中での、絵のような光景でした。しばし、見とれて... ☆安田さんのように、心の健康づくりのため地域で活動する方々が増えていくよう、今年も養成セミナーを開催します。 ☆通信の第6号をお届けします。