

はればれ通信



稲刈りも大方終了し、秋の気配が濃くなってきました。

秋田中央保健所では、メンタルヘルスサポーターを養成しておりますが、今年度もセミナーを終了し、32人のサポーターが新しく誕生しました。

サポーターの皆さんは、それぞれの地域で、皆さんの身近な立場で、あいさつや声かけをとおり、心の健康づくり・支え合う地域づくりを進めます。

皆さんからも声かけしてみてください。

メンタルヘルスサポーターはこんな活動をします

1. 住民の方々への声かけを行い、「こころはればれ通信」等を各家庭へ配布します。

2. 悩みや心配事をお持ちの方の話し相手となります。必要な場合は、相談機関への橋渡しをします。

専門の相談機関：「心のセーフティネットーふきのとうホットラインー」など

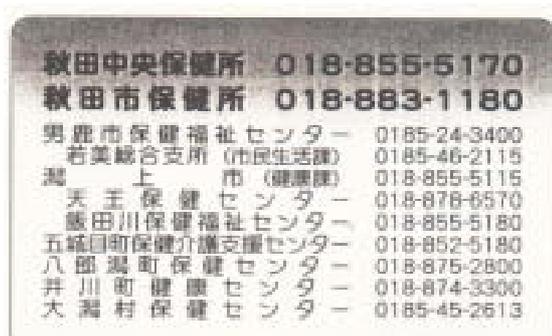
3. 心の健康づくりや自殺予防事業のお手伝いをします。

<各市町村毎のサポーター数>

(9月15日現在)

市町村名	人数
男鹿市	7人
男鹿市(旧若美町)	8人
潟上市(旧昭和町)	10人
潟上市(旧天王町)	7人
潟上市(旧飯田川町)	5人
五城目町	10人
八郎潟町	5人
井川町	11人

また、地域の方々から、日常の悩みや心配事等の相談を受けた場合、早期に対応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「心はればれカード」をお渡ししています。





我が町のサポーター（２）

鷺谷直征さん

（五城目町 / 五城目地区民生児童委員）



悲願の最下位脱出の願い！

長年の悲願の自殺率最下位脱出なるか、平成17年はとりあえず脱出の兆しが見られ、県の取り組みに好感触、地域に根を張った動きに期待が持たれた。

結果は残念ながら最下位決定。しかし、明るい兆しは確実に見られる。平成16年67人減、17年5人減と2年連続減少しており、対策への取り組みを加速させている。

自殺の原因には、さまざまなうつ病の背景が認識される。

昨年、11月の「メンタルヘルスサポーター」の研修会。そのあとを受けて五城目地区の活動を開始。第1回は1月11日。ケアセンター五城目でこの会の発足事由と意義について話し合われた。

当初は「はればれ通信」の配付が主目的でそう大した気にも止めなかった。ただ月日や活動を重ねて行くうちにプレッシャーを感じ、最初の目論見と離れて行く自分を見つけた。

当初は、民生委員の活動とだぶって、その補助的活動と認識していたが、サポーターはひと味違う活動と感じ、民生委員と切り離す必要性を感じ民生委員の立場を離れてフリーの立場で活動を開始した。

手始めに、大川地区老人クラブの総会の前座で、本会の存在と協力を訴えてみた。婦人会等も模索したが、日程があわず断念。町内会の会合などにも声をかけ、器を徐々に大きくした。

友達の集まりやすい所や営業所等にも、「はればれ通信」を置いてもらって普及に努めた。町民の反応もまずまず見られ、今後は町の広報紙のスペースを確保して、継続的にPRに利用するののも一つの方法である。 役場の広報に掲載されることになりました

ゴールのない粘り強い活動は、地道な点から線、線から面へと明るい兆しを求めて、終局のない目標に向かって行きたい。



あまり負担にならないように、できることから進めてください。「民生委員の中での活動」でいいのです。保健所・役場が応援します。

編集後記

今年も新しいサポーターが誕生しました。今年中にももう少し増える予定です。果物、芋、秋野菜...おいしいものが豊富な**秋**となりました。**が**、腹周りも気になります。



我が町のサポーター

です。