

# はればれ通信



今年も、白鳥が次々に渡ってきています。いよいよ冬支度の季節到来。今年は大雪でないようお願いしたいものです。さて、今回は、「心のセーフティーネット：ふきのとうホットライン」の中から、「NPO法人：蜘蛛の糸」を紹介します。



## NPO：蜘蛛の糸 倒産危機など企業主の相談に応じています。

- 長い間、地域社会へ貢献してきたのが、経営者の皆さんです。再起する力があると信じて、お話を伺います -

倒産に直面した経営者や家族の皆さんの相談に応じています。

理事長の佐藤久男さんが、うつ病を乗り越え、知人の自殺をきっかけに平成14年に設立しました。年間50社、150回以上の相談に、親身になって応じています。

所在地 「遊学舎」内 (秋田市上北手 日赤病院隣)

電話 090-9032-9197(9:00~20:00金・土曜日) 018-832-8825(祝日を除く)

蜘蛛の糸で提唱している「挫折からの再起の10章」を紹介します。

### 「挫折からの再起の10章」

#### すなおに助けを求めましょう

人生、自分の力ではどうにもならない時があります。そんなときは専門家(医師、弁護士、税理士、NPO等)の力を借りましょう。**倒産は、重大な刑事事件ではありません**。経済行為の破綻は民事による法的処理で解決しましょう。

#### 一つ一つ処理していきましょう

倒産の瞬間は、多くの問題が一気に噴出します。恐れて逃げ出さず、一つずつ解決しましょう。

#### 問題の深刻さに押し潰される心配があります：

経験のない恐怖に襲われるかも知れません。倒産の残務整理が終わるまで新しい悲しみを加えないようにしましょう。離婚や自殺のはやまった行動はもちろん後回しです。**経営者は会社の長であると共に一家の長です**

危急存亡の瞬間に父親がどんな判断をしてどんな行動をとるか、子供達が後姿を見えています。倒産しても父親であることを忘れずに。

#### 散歩の効用

倒産の後遺症でうつ病になる人が結構います。うつ病にならないために、閉じこもらず朝夕の散歩をお勧めします。健康を維持し体調を整えておくことは、再起を図るための最低の条件になります。

#### どんな苦しみや悲しみも3年は続きません

：時間を味方に一日一日過ごしていくうちに悲しみが次第に薄れてきます。時間の経過が生きる力を還元させてくれます

#### また一歩から始めましょう

心が落ち着いてきたら、初心に帰ってまた一歩を踏み出したらどうでしょうか。倒産は経営者の自己責任もありますが、自分のことは自分で解決する以外に道は無いのです

#### 心に小さな夢を持とう

心に残ったかすかな希望に火を灯しましょう。小さな幸せを積み重ねるうちに「夜明けが見えてきます」

#### あきらめない

自分の方から人生をあきらめないことが大切です。あきらめなければ挫折の向こうにどんな人生が待ち受けているか分かりません。



## 我が町のサポーター（3）

進藤 千施子 さん

（男鹿市 若美地区角間崎の約半分担当）



私は、昨年のサポーター養成セミナーを受講した後、「はればれ通信」を担当区域に配付しながら、心の健康づくりを支援するサポーターとしての活動をしています。

サポーターとしての初仕事は、第1号の<はればれ通信>を、町内の老人クラブの集会と、婦人会の研修会に持参し、簡単に内容をお話しさせていただきました。各家庭に配布した通信にも、簡単な説明文と配った自分の名前を書き入れました。こうしないと「だれが」「何のために」と不審がられると思ったからです。町内会館には誰でも読んでくれるようにと置いてもらっています。

民生委員をしている関係で、普段自宅を訪問するのは一人暮らしの方が多く、身体のことや生活面のこと等をお話をしますが、日常のあいさつを交わす程度のお付き合いの人たちには、ただ後で読んでください、と通信を渡してることが多いです。

身内の事例で、うつのような状態になった者がおります。この経験から感じたことは、体調の変化は、知らず知らずのうちに少しずつ忍び寄ってくるらしいこと。それがうつ病の症状だと思っほううつの知識がないこと。にも関わらず精神科医の相談には行き難きをすること。そばにいるものが一緒になってピリピリ、イライラしては逆効果だということなどを感じました。

うつ病は精神病の一種で、精神的に弱いとか精神障害があるとか特別な要素を持った人が罹るものと漠然と思っておりましたが、決してそうではなくて、病気の心配、職場や家庭内での対人関係、仕事や経済的なことなど、どんな要因でも身体や心に影響を及ぼす、だれにでも起こりうる病気なんだと思いました。

身近な者の病気にあわせるかのようなタイミングで、保健所のセミナーでうつ病のことを学んだことは、とても参考になったと思っていますし、同時に地域の人たちと接する時にも、話の中から何かを察するようになりたいものだと思います。

私たちは今、最も初歩的な「健康な人の教育」という部分にふれているところですが、



これからはいろいろな情報にふれ、みなさんからご指導いただきながら、何かお役にたてればよいなと思っています。



## 「心の健康づくり・自殺予防の集い」のご案内

- 男鹿・潟上・南秋の家庭で、職場で、地域で -



皆さんの参加をお待ちしています

12月15日(金)午後1時30分～  
八郎潟ハイツ

講演「心の健康づくり・自殺予防を進めるために」本橋 豊 氏（秋田大学医学部教授）  
ミニコンサート

取り組みの紹介（管内で心の健康づくり等の取り組みを進めている皆さんを紹介します）