

はればれ通信



冬とは思えないような暖かい日が続き、立春を迎えました。春までもう一息ですね。今年初めての通信をお届けします。今回は、昨年末に行われた「心の健康づくり・自殺予防の集い」について紹介します。

紹介 - 男鹿・潟上・南秋の 家庭で、職場で、地域で -

「心の健康づくり・自殺予防の集い」が開催されました

平成18年12月15日(金) 八郎潟ハイツ

当日は、広報、チラシや通信を見て参加された住民の皆さんや、メンタルヘルスサポーター、市町村の皆さんなど約100人の方が参加しました。



基調講演「ふれあいの中から心の健康を」
秋田大学医学部教授 本橋 豊先生

自殺対策が国の対策となったこと うつ病の基礎知識 多くの自殺は予防できること 「ふれあい」の大切さ、についてわかりやすくお話していただきました。

そして最後に、わたしたち一人一人ができること、についてメッセージがありました。

地域の力を信じよう
一人一人にできること



- ・信頼感をもちよう
- ・ネットワーク・仲間を作ろう
- ・お互いさまの気持ちを持とう
- ・参加することの大切さを知ろう

うつ病や自殺に対する偏見を乗り越えるために

うつ病は病気！ 治療が可能
家族にうつ病の人がいたとしても、遺伝や家系のせいにするのは誤りです
悩みを抱えたときに、だれにも打ち明けられないのは恥ずかしいことはありません。でも、勇気をもって、相談してみましよう。
病気や生活のことで困難を抱えたときには、誰かに手助けを求めるのは恥ずかしいことはありません。

裏のページに続きます →

取り組みの紹介 「地域で広がる・つながる・心の健康づくり - 家庭で、職場で、地域で、何ができるでしょうか -」



オカリナのミニコンサートでひと息ついた後は、それぞれの取り組みについて4人の方から紹介していただきました。

家庭で

進藤千施子さん（男鹿市）



ご自身の体験から、家族の変化に早く気づき対応することの大切さ、あせらずイライラせず対応することの大切さ、介護者への気配りについて話していただきました。

職場で

澤田石 仁さん（スズキ部品秋田：井川町）



澤田石さんの職場では「健康づくりを通して明るく働きがいのある職場をつくろう！」をスローガンにして、平成14年から、社内での研修会やメンタルヘルス対策を進めています。

地域で

古仲 宗雲さん（ボランティア：男鹿市）

お寺を会場にした「チャリティ落語会」の開催、普段ご遺族の方と接する際の対応、遺族ケアに関わるための自助グループについてお話がありました。



サポーターとして

鷲谷 直征さん（メンタルヘルスマネージャー：五城目町）

鷲谷さんは、秋田県の自殺の現状を知り、「なんとか自分自信も力を貸すことができないか」という思いで、サポーターになりました。いろいろ苦労もありますが、自分なりの活動をしていきたいとお話でした。

参加者の方からは、こういったネットワークをもっと広げて欲しいとの感想も聞かれました。これまで自殺は「個人」の問題として考えられてきましたが、「地域」の問題として考え、語り合い、行動することが大切といわれています。

「心の健康づくり・自殺予防」のため、個人で、家族で、職場で、地域で、ひとりひとりができること、について考える機会となった「集い」でした。

「家族そろっての食事」 この良さを見直しませんか？

- 家族や仲間ですら食事をする機会をもちたいものです -

皆さんの家庭では、家族がそろって食事をするのは、何回くらいでしょうか。

1日1回？ 週に2, 3回？

以前に比べ、家族皆で食卓を囲む機会が少なくなってきたと言われていています。

一人で食べる「孤食」ということばも聞かれます。

仕事のしかたが多様になったこと、長距離通勤、学校のクラブや塾などの影響で食事の時間に家族がなかなか顔を合わせられないことも関係しています。

家族揃って囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場となります。

その日あったことなど、さまざまな話をしながら食事することで、よりおいしく感じるでしょう。

特に子どもさんがいる家庭は、なるべく家族皆で食卓を囲む機会を多くしたいものです。

一人暮らしの方は、時々気のある方とお昼をいっしょに食べることも、楽しみなものではないでしょうか。



編集後記



前号で、「お日さまの効用」について取り上げましたが、今冬は例年になく暖かい光がさんさんと降り注ぐ日が続きました。充分「お日さま」を浴びましたか？ 雪よせや通勤の苦労もなく楽な冬ですが、降るものが降らないと何か落ち着かないのは私だけでしょうか。あとは農作物などへの影響がないように、と... 心配の種は尽きませんね。