第２７号

# こころはればれ通信

９月に入り、朝夕めっきり涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしですか？

秋田中央保健所では、今年度もメンタルヘルスサポーター養成セミナーを行い、民生児童委員や健康推進員、町内役員等、２５名の方々が受講されました。
今後、それぞれの地域において活動しますのでよろしくお願いします。

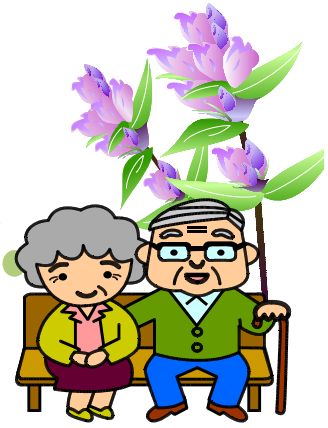
## メンタルヘルスサポーター養成セミナーの様子

ー病気のはなしー

ーロールプレイ（相談者へのかかわり方）ー

ーグループワークー

地域の皆さまからも
サポーターの方々に
声かけをお願いします



### メンタルヘルスサポーターの活動について

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

2．悩みや心配事をお持ちの方の話し相手となります。
必要な方には、相談機関（ふきのとうホットライン）への橋渡しをします。

3．市町村等で行う、心の健康づくりや自殺予防事業のお手伝い等をします。

## 中高年男性の自殺予防に取り組む人のための１０箇条　その２

この内容は、「こころはればれ通信」第２４号に、＜その１＞として掲載しております。今回はその続きになります。

**６．日頃の行動の中に支援を求める声があります。**

自殺のサインには、その人の行動をよく気にかけてあげることによって見つけることができるものがあります。職務・社会生活をうまく遂行できなくなったり、攻撃的・衝動的な行動を繰り返したり、実際に自分を傷つける行動に及ぶ時は、その人が支援を求める声をあげているものと考えてください。

**７．アルコールは自殺を引き寄せます。**

アルコールは自殺のリスクを高めます。悩みを抱えた時に、アルコールを飲みながら物を考えるのは危険なことです。酔った頭は投げやりな結論を導き出しやすく、「死にたい」という気持ちと実際の自殺行動までの距離を縮めてしまいます。また、うつ病の治療中は、アルコールを飲まないようにすることが大切です。

**８．「底つき」は援助のなかで体験するものです。**

アルコール依存症などのアディクション問題への支援では、「本人が痛い思いをして自覚しないとダメ」、「底つき体験がないと支援してもムダ」という考えから、「やみくもな突き放し」が行われる場合があります。しかし、「底つき」や「突き放し」は家族の愛情、ならびに援助者による「底上げ」があってはじめて効果を発揮するものです。

**９．相談・支援は安心できる環境でゆっくりすすめましょう。**

一般に、女性に比べて男性は相談行動を取る事が少なく、特に中高年男性は相談することが苦手といわれています。しかし、相談しないこともまた、これまで培ってきた「生きる工夫」なのかも知れません。初回相談を大切に、話すことを無理強いすることなく、気長に支援をすすめましょう。

**１０．顔の見える支援ネットワークを築きましょう。**

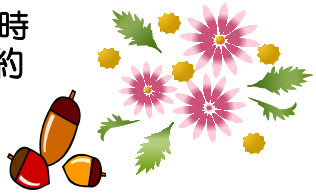
個々の支援者や一つの機関だけでできることは限られています。地域にはその問題に対する支援を専門とする人・機関が必ずあります。ネットワークは、お互いの仕事や生活を守るための切実なつながりです。地域の力を信じて、顔の見える、お互いに安心できるつながりを育てましょう。

「自殺予防総合対策センター作成」

## 無料相談会のお知らせ

－ 借金や多重債務などの問題で悩んでいる方に －

○日　時：１０月１１日（日）、１１月１日（日）　午前１０時～午後４時
○場　所：秋田中央保健所（電話 ０１８－８５５－５１７０）　※要予約



## 新型インフルエンザ情報

○発熱、咳やのどの痛みなどの症状のある方は、受診する前に必ず、かかりつけ医や登録医療機関に電話してから受診しましょう。
○特に、基礎疾患（妊婦・幼児・高齢者・呼吸器疾患・心疾患・腎疾患・糖尿病等）のある方は、かかりつけ医に電話相談してから受診しましょう。
○どこに受診したらよいかわからない場合は、最寄りの市町村・保健所の発熱相談センターにご相談ください。

我が町のサポーター

です。

(^_^;) 編集後記

秋は、地域でスポーツや文化祭等の行事が多く、また、食欲の季節でもあります。家族でゆっくりと食卓を囲んで心と体に栄養を補給しましょう。