



はればれ通信



皆様いかがお過ごしですか？

12月1日の「命の日」に因み、全県各地で自殺予防キャンペーンが行われました。秋田駅のぼぼろーどでは、知事をはじめ大学・民間団体の皆様の参加も得て、啓発活動を行いました。自殺予防に関心を寄せてくださる方もいて、道行く人々の中には「御苦労様です。」「頑張ってください。」と応えてくださいました。

- ニュース -

自殺対策100日プラン～年末・年度末に向けた「生きる支援」の緊急的拡充へ～の紹介

【基本認識】

日本は毎日100人の方が自殺でなくなり、その4、5倍の方が遺族になっていく。そんな異常な事態が、平成10年以降、11年も続いている。～略～

特に我が国では、雇用情勢と自殺者数との間に強い相関関係が見られること等から、この年末・年度末に向けて、緊急的な対策が求められている。～略～

鳩山政権がめざす「国民一人ひとりが安全と安心、いきがいを実感できる社会」を実現させるためにも、自殺の問題は避けて通ることはできない。社会全体の歪みの象徴としてこの問題を捉え、政府が主導的な役割を担いながら国民運動として自殺対策を総合的に推進していく必要がある。

自殺問題を担当する福島瑞穂消費者・少子化担当大臣は、11月27日内閣府で自殺対策緊急戦略チームの会合を開き、22年3月末までに実施する「自殺対策100日プラン」をまとめました。(戦略チームの構成員は、政府三役として大臣、副大臣、大臣政務官の3名、内閣府本府参与として、本橋 豊 秋田大学医学部長と清水 康之 ライフリンク代表の2名、計5名となっております。)

この中の具体的な対策の一つとして、全国のハローワークに保健師や弁護士などを配置して、心の健康相談や法律相談を行うとしています。(保健所にも協力要請の通知が届いております。)

また、例年3月に自殺者が増加することから、22年3月を自殺対策強化月間(仮称)と定め、各府省が関係する施策を実施することになりました。その際政府が主導的な役割を担いながらも各界の代表者にも呼びかけて国民運動として展開する予定です。

各都道府県に対しては、毎年3月には重点的に自殺対策に取り組むよう要請されます。



県民一人ひとりができる範囲で、自殺予防対策に取り組みましょう！！ 御協力をお願いします。

たのしく、
あったかく
生きるコツ

脳内ホルモンを整える6つのセルフケア(自分でできること)は、「笑顔」「涙」「リズム」「自然」「忘却」「ほんわか、あったか」だそうです。そこで、今回は「笑顔」と「涙」の秘密を御紹介します。

笑顔



落語



子どもの笑顔



漫才



おしゃべり



「笑顔」の秘密

人間は笑顔で笑っていると、心身を緊張させている交感神経から、リラックスに導く副交感神経に自然に切り替わり、心身ともに穏やかな気持ちになります。しかも、人の脳の中には、相手の表情を読みとって、同じ気分になる「顔細胞」がとられた表情は情動を司る「扁桃体」に伝わります。だから嫌な顔をキャッチしたら嫌な気分になり、穏やかな顔をキャッチしたら穏やかな気分になるのです。いつも笑顔のいい人と暮らしているのが一番ですが、写真でも映像でもいいのです。疲れたら気持ちがあたたかくなる笑顔にふれましょう。

涙



映画鑑賞



音楽



読書



風景



「涙」の秘密

涙は不思議。悲しいときだけでなく、嬉しいときや感動したときにも出ます。しかし、現代のせわしない毎日のせいで、涙を流す機会も減っていると思いませんか？ 実は涙はホルモンの塊なのです。涙を流すと、副腎皮質ホルモン(いわゆるストレスホルモン)が、その涙に溶け出ているため、脳内ホルモンのバランスがリセットされます。だから、泣いたあとして何となくスッキリしているんですね。感動して泣いてもいい。我慢しないで、感情をもっと表に出しましょう。

参考(宗像恒次 監修 「たのしく、あったかく生きるコツ」 社会保険出版社)

【第22回サラリーマン川柳ベスト10から】

ポなくし
ーくゆ
ニしう
ヨたち
ポ妻心
ニは
ヨ



同ハ久
窓ロし
会ーぶ
 ワリ
 ワーク
 で



毒国僕
が産の嫁
あな
るの
に



お効朝
店果バ
だがナ
けあナ
った
の



犬一や
の緒せ
方にた
歩の
いは
た



そ聞「ス
のかスト
原因レ
る上ス
司かか
が？」



下やコ
げるスト
ら気ト
れも下
る一げ
緒に



「そ「
パれパ
パがパ
はいが
いつい
いしい
か！」



腹前胸
にに
言出り
うも
なと



国仕篤
会切姫
をらに
せたい
いな





我が町のサポーター
です

編集後記(〆〆)

早いもので、12月号をお届けする時期になりました。

今のところ、今年の12月は比較的暖かな日が続いておりますが、クリスマスやお正月の準備もそろそろでしょうか。皆さんが無事に年を越し、来る年も平和な1年でありますよう、心から祈っております。