

# はればれ通信



皆様、いかがお過ごしでしょうか。

世の中の動きが日々めまぐるしく変化していますね。頑張り続けていると疲れに気づかないこともありますので、心も体も一休みしてみませんか。

## 自殺未遂者支援研修会を開催しました

■講師には、秋田赤十字病院 精神科部長 高橋 裕哉 先生をお招きし、「救えるいのち 自殺未遂者への対応について～診察医から見た現状と自殺未遂者支援関係者へ期待すること～」をテーマにお話しいただきました。

★人の気持ちには波があり、つらい気持ちが強くなった時に『相談しやすい環境』にあることが大切です。相談に乗るというよりも、いざという時に連絡がもらえるような関係を作り、一人にしないことが重要になります。

★相談を受ける側のポイントとして『共感と沈黙』があります。

共感…相手の立場に立って自分も考える。  
相手の価値観で判断する。

沈黙…ただ無言で対応するのではなく、『沈黙を聴く』こと。  
相手の沈黙に秘められた感情や意味を理解しようとする姿勢が大切になります。

★自分自身や周囲の人のこんな症状に注意！

### 〈身体面〉

- ・頭痛が治らない
- ・いつもだるい
- ・なかなか眠れない

### 〈気分面〉

- ・イライラする
- ・落ち込みやすい

### 〈行動面〉

- ・好きだったことをしなくなった
- ・忘れやすくなる
- ・アルコールが増える

普段と違う様子に気づいた時のポイントを裏面でご紹介しています！

## ◇あなたにもできる「いのちを守る」ための行動は…

### 〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。

### 〈傾聴〉

悩みを話してくれたら、相手の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう。

### 〈つなぎ〉

こころの病気や様々な問題を抱えているようであれば、早めに専門家への相談につなげましょう。

### 〈見守り〉

自然な雰囲気です声をかけて、温かく寄り添いながら、見守りましょう。



## ～ こころの悩み、ご相談ください ～

### 【精神科医によるこころの健康相談日】

◇秋田中央保健所会場 … 第2、4金曜日  
(13時30分～15時)

◇男鹿市役所会場 … 第3火曜日  
(13時30分～15時)

秋田中央保健所に  
事前予約してください



### ◇秋田中央保健所ではこころの健康相談をお受けしています◇

保健師による相談は随時お受けしておりますので、お気軽にご相談ください。(平日8時30分～17時15分まで)

**電話：018-855-5171**

我がまちのサポーター

疲れが出やすい季節ですので、ご無理をせず、お身体をご自愛ください。一人で悩まず、いつでも相談してくださいね。

発行：秋田県秋田中央保健所

潟上市昭和乱橋字古開172-1

