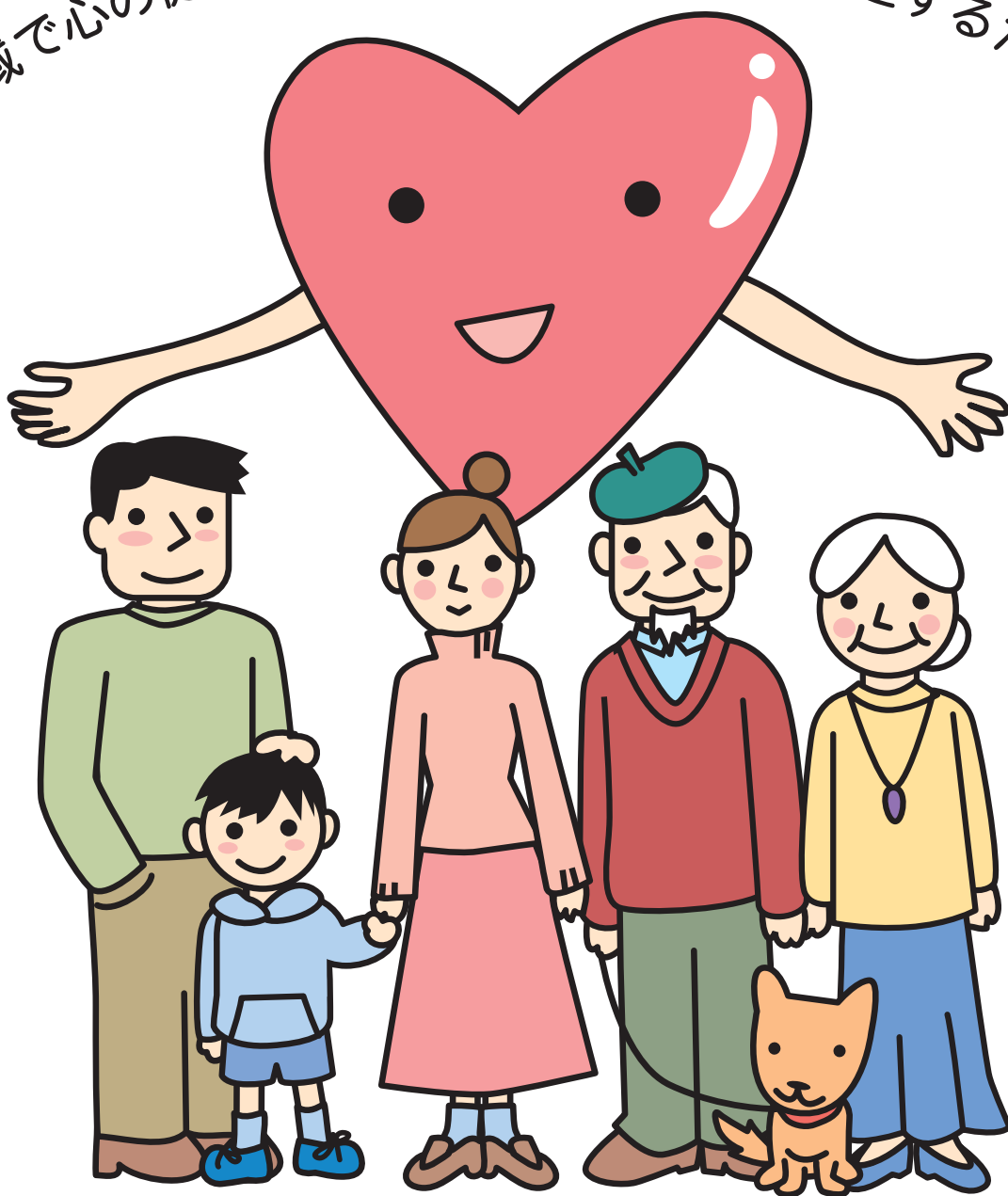


# 心の健康づくりハンドブック

地域で心の健康づくり・自殺予防対策を推進するために



— 秋田県秋田地域振興局福祉環境部 —  
(秋田中央保健所・秋田福祉事務所)

# はじめに

近年、私たちを取り巻く状況は大きく変化しており、家庭や職場、地域において、日ごろから、ストレスを感じる機会も少なくありません。

ストレスは、心身に適度の緊張感を持たせ、いきいきとした張りのある生活を与えてくれますが、過度のストレスが長く続くと、心身にさまざまな影響を与え、うつ状態やうつ病等を引き起こし、中には、自殺にまで追い込まれるなど、とても痛ましい深刻な状況に至る場合もあります。

秋田県が、平成13年度から推進している「健康秋田21計画」では、健康長寿あきたの実現をめざした施策の中に、「心の健康づくり」や「自殺予防」を重点分野に位置づけて取り組んでいるところですが、自殺して亡くられる方が依然として多い状況にあります。

当福祉環境部では、平成15年度に、「心の健康づくり・自殺予防対策事業」の一環として、心の健康づくり・自殺予防対策推進会議や心の健康づくりセミナー、研修会等を実施いたしました。

特に、関係組織の方々の中には、これまでも、住民の悩みや自殺に関する相談を受けた経験を持つ方も多く、その対応に苦慮している様子が見受けられましたが、地域における心の健康づくり・自殺予防対策を推進するには、人と人とを結びつけ、支え合いを大切にされた関係組織の方々の活動はとても重要であり、地域づくりの一翼を担っていると考えております。

この冊子は、心の健康づくりセミナーで御指導を受けました先生方の御協力を得て作成したのですが、市町村の関係組織の方々をはじめ、市町村の担当者等が、地域住民の仲間づくり・生きがいづくり等の交流事業や声かけ訪問、相談活動等を行う際に、自殺予防リーフレット（自殺予防心はればれ〈あきた〉）と併わせて御活用くだされば幸いです。

平成16年3月

秋田地域振興局福祉環境部

部長 伊藤善信

# ストレスとは

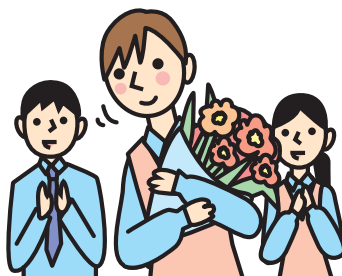
私たちの周りにはさまざまなストレスがあり、家庭、職場、地域などで生じた悩みごとやトラブル等によって引き起こされます。

ストレスが強かったり、長く続くと、やがて、体や心に影響を及ぼし、「うつ状態」や「うつ病」等を引き起こしてしまうこともあります。

## ●きっかけとなる出来事



上司や同僚など、  
職場での対人関係



転勤、昇進、退職、失業



仕事上の責任や過労



夫婦間や親子間など、  
家庭内での対人関係



引っ越しや自宅新築など



受験や就職



出産後や更年期における  
心身の負担



自分の病気や  
健康への不安



身近な人との死別  
離別、子どもの自立

## 心の健康づくりセミナーからの ワンポイントアドバイス

人には、それぞれに自分の人生がある。つらい気持ちになるには、それなりのきっかけがあるので、本人がそれらに関連したことを語る時には、周囲の人が、どれだけうまく聞いてあげられるかが大切になる。

# うつ病とは

日常的なストレスからくる悲しみや不安、空しさといったゆううつな気分や無気力は誰しもが経験するものですが、こうした心の状態が長い間続き、回復せずに、日常生活に支障をきたしてしまう病気のことをいいます。

## ●おもな症状…サインを見逃さずに



### 身体面

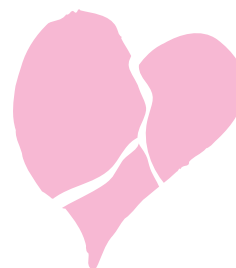
- ・よく眠れない。
- ・食欲がない。やせてきた。
- ・体がだるい。疲れやすい。
- ・原因不明の肩こり、頭が重い。
- ・胃の不快感、便秘。

### 精神面

- ・ゆううつ、気分が落ち込む。
- ・やる気がでない。
- ・悪いことを自分のせいにして悲観的になる。
- ・物事に興味がわかなくなる。

### 行動面

- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・集中力がなくなる。
- ・仕事の能率が下がる。
- ・閉じこもりがちになる。



## 心の健康づくりセミナーからの ワンポイントアドバイス

相談を受ける際の基本的なこととして、次のことに留意しましょう。

- ①信頼関係をつくること。
- ②聞き手の姿勢、視線、表情などもコミュニケーションの一つである。
- ③聞き手は、相談者の問題や悩みを、すべて解決するのではなく、相談者自身が解決していけるよう、一緒に考えること。
- ④聞き手は、相談者の問題や悩みを1人で抱え込まないこと。

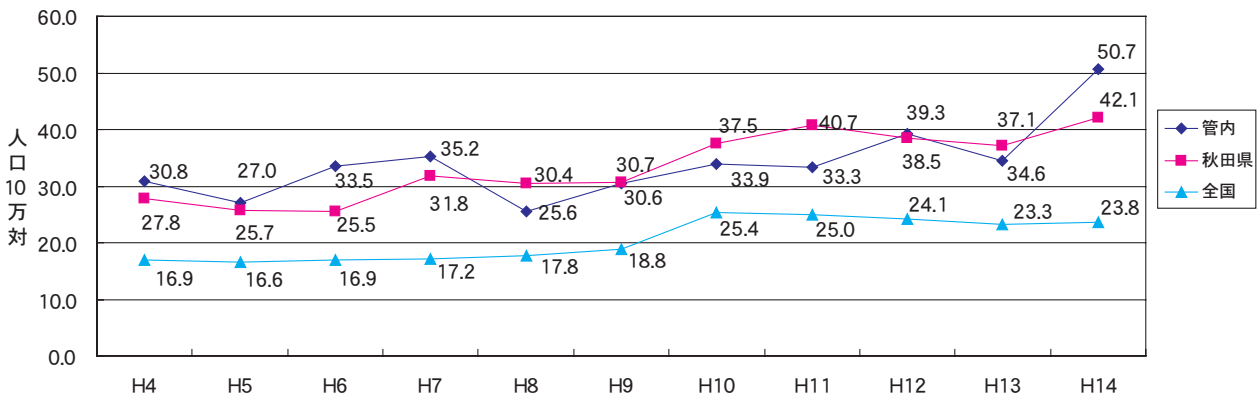
# かけがえのない命を大切に――

秋田県では、自殺で亡くなる方の割合が全国で最も多く、この状態は、平成7年より続いております。

自殺の背景には、さまざまな要因が絡んでいると言われており、自殺は、単に、その人だけの問題にとどまらず、家族や友人、同僚等、周囲の人達のその後の生活や心にも深く影響を及ぼします。

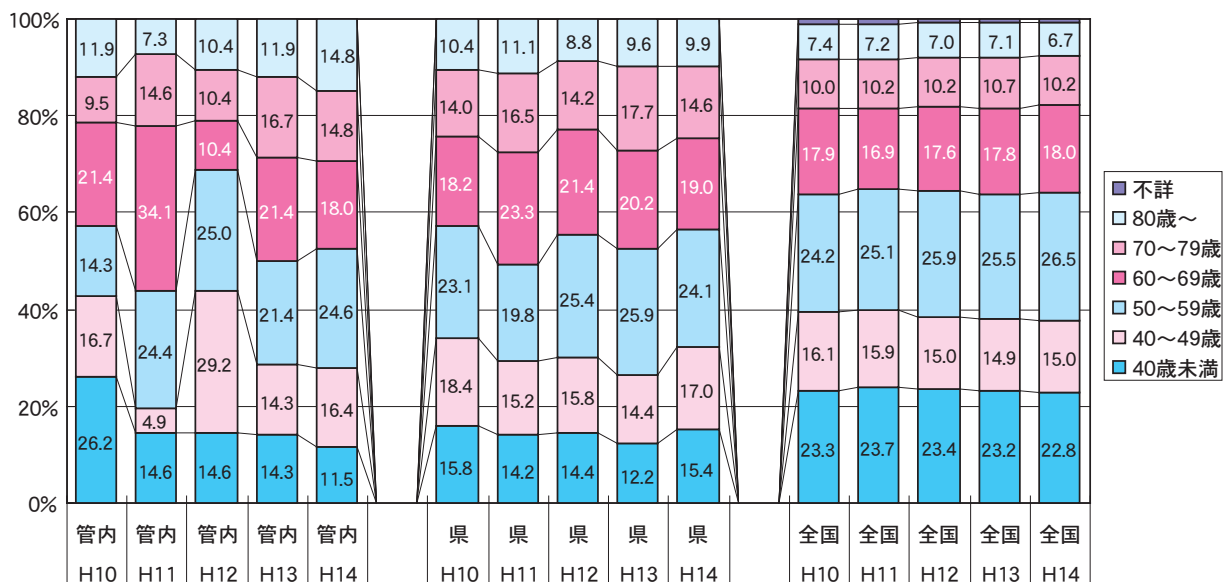
## ■自殺された方の年次別の状況（人口動態統計報告より）

自殺率の推移



## ■自殺された方の年代別の状況（人口動態統計報告より）

自殺死亡者の年代別割合



# 知っておきたい対応のポイント

家族などから、「うつ状態」や「うつ病」などの病気を心配して相談された時の対応のポイントになります。

## 1. なるべくいつも通りに接する。

気を使いすぎて、かえって、ごこちなく接してしまうことがあります。特に、家族は焦らず、あまり神経質にならないようにして、できるだけ、いつもと同じように接します。もし、気になることや困ったことがあれば、遠慮せずに話をしましょう。

## 2. 周囲の人は励ましすぎない。

家族や周囲の人は心配するあまり、つい本人を励ましてしまいがちです。一番つらいのは本人です。「こんなふうではだめだ」「なんとかしなければ…」「もっと頑張らなければ…」と思っても、気持ちが上向かない、気力がわかないというような状態になっています。励ましは、逆に負担になることもあるので、本人のペースを大事にして、あたたかく見守りましょう。

## 3. 休養を十分にとる。

一番大切なことは休養をとることです。体と心をゆっくりと休めるように環境を整えることに気を配りましょう。

仕事や家事などを極力、他の人に代わってもらったり、本人の負担を減らすようにしましょう。

## 4. 生活のリズムを整える。

うつ状態やうつ病になると、睡眠のリズムが乱れやすくなり、その結果、睡眠不足が続いたり、就寝や起床、食事時間が不規則になったりします。

このような生活リズムの乱れにより、体や心にも疲れがたまりやすくなります。

本人の生活のリズムを整え、健康管理には十分に気を配りましょう。

## 5. 相談や受診を勧める。

症状が長く続いたり、生活に支障をきたす場合には、かかりつけ医、専門の医療機関や相談機関を勧めるようにしましょう。

# 相談を受けるにあたっての心構え

相談された方との信頼関係を築くためには、次のことを心がけるようにします。

## 1. 時間も場所もゆとりを持ったところで話を聞く。

あわただしい雰囲気や窮屈な所では、相談者は、自分の気持ちをうまく話せないものです。時間的にも空間的にもゆとりのある所で話を聞きましょう。

また、早く何とかしなくてはと焦って、早口になったり、大きな声になったりしないように気をつけて、間をゆっくりととりながら、話すようにします。

もし、沈黙がちになっても相談者の話をゆっくりと待つぐらいの気持ちで接しましょう。

## 2. プライバシーには十分配慮する。

「ここで話されたことは、あなたのご了解なく、他の人に伝えることはありませんので、安心してお話ください」とか「話したくないことは無理にお話しなくてもいいのです」と説明し、プライバシーに配慮していることを伝えましょう。

## 3. つらい気持ちに共感しながら、話に耳を傾ける。

話を聞くうちに、「それは少し違う」「もっと、こうした方がよい」など、いろいろと助言したくなるかもしれませんが、まず、聞くことに努め、「よく話してくれましたね」とつらい気持ちを一緒に受けとめるよう心がけましょう。

相談者は、悩んだ末に相談している場合が多いものです。

相手の不安や悩みを十分に受け入れてから、少しずつ、助言していくようにしましょう。

#### 4. 励まさないで、相手のペースで話を進める。

相談者は、「家族に迷惑かけて申し訳ない」「自分がしっかりしないからダメなんだ」と感じていることが多いので、励まされると追いつめることにもなります。

これまで、十分に頑張ってきたことを認め、受け入れて、「自分自身を責める必要は全くないのですよ」という気持ちで接することが大切です。

#### 5. 相手がいろいろな話ができるような形で質問する。

「気分はいかがですか」「食欲はどうですか」というような聞き方で、できるだけ、相談者が自分の生活や気持ちを話しやすいように心がけましょう。

#### 6. 解決方法を一緒に考える。

話の内容がはっきりしなくて、何を伝えたいのか、わかりにくいことがあります。そんな時は、「今、お話されたのは、〇〇〇ということですね」と相談者のことばを繰り返して確認しながら、話を進め、相談者と一緒に考えていくようにしましょう。

#### 7. もし、「死にたい」と言われたら。

相談者が「死にたい」ということばを口にされた時は、将来への絶望感が強く、とても辛い気持ちになっている時で、重要なサインです。

相談者が、死にたくなる程の気持ちでいることを、きちんと受けとめ、1人で悩まないように家族や周囲の人とも相談するようにすすめ、「死なないで欲しい」というメッセージをはっきりと伝えるようにしましょう。



## 県内の保健所における心の健康相談の紹介

(平成16年3月末現在)

保健所名	名称	内 容	場所・日時
大館保健所 TEL 0186-52-3955	一般相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による心の健康相談</li> <li>・精神保健福祉等の相談（随時）</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
	医師による 精神相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門医による相談（予約制）</li> </ul>	大館保健所 第2・4木曜日 15:00～17:00 鹿角市保健センター 第2火曜日 14:00～15:00
鷹巣保健所 TEL 0186-62-1165	精神保健相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康に関する相談</li> <li>・アルコール関連問題に関する相談</li> <li>・痴呆などの老人の心の健康に関する相談</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門医による相談（予約制）</li> </ul>	第3水曜日 13:30～15:00
能代保健所 TEL 0185-52-4331	障害児・者相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体、知的、精神障害者等に関する相談</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
秋田中央保健所 TEL 018-855-5171	心の健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による精神保健福祉等の相談（随時）</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門医による相談（予約制）</li> </ul>	秋田中央保健所 第2・4火曜日 13:30～15:00 男鹿市保健福祉センター 第4金曜日 13:30～15:00
本荘保健所 TEL 0184-22-5434	精神保健福祉相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康に関する相談</li> <li>・アルコールに関する健康相談</li> <li>・痴呆など老人に関する健康相談</li> </ul>	第1・3金曜日 13:00～15:00
大曲保健所 TEL 0187-63-5355	精神保健福祉相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神保健福祉に関する相談（予約制）</li> </ul>	第1・3金曜日 13:30～15:00
横手保健所 TEL 0182-32-4005	精神保健相談 老人精神保健相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酒害・アルコール症を含む心の健康相談（予約制）</li> <li>・老人の心の健康相談（予約制）</li> </ul>	第2・4水曜日 13:00～14:00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般精神保健福祉相談（随時）</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
湯沢保健所 TEL 0183-73-6100	精神保健福祉相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による老人・精神保健福祉等の相談（随時）</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門医による相談（予約制）</li> </ul>	第2・4火曜日 13:00～15:00
秋田市保健所 TEL 018-883-1180	心の健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による電話、面接相談（随時）</li> </ul>	月～金曜日 8:30～17:00
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師による面接相談（予約制）</li> </ul>	第1・3木曜日 14:00～16:00

※秋田市保健所を除く県内の8ヶ所の保健所は、平成15年4月から、地域振興局福祉環境部となり、併置されました。



No.	分野別	相談窓口・内容	電話番号等	受付時間
1	心の悩み	秋田いのちの電話（様々な悩み相談）	018-865-4343	12:00～21:00 月～土
2	倒産	蜘蛛の糸（倒産中小企業主の相談）	090-9032-9197 018-832-8825	9:00～20:00 金・土(祝日を除く)
3	金融・経営	銀行よろず相談所（銀行に関する様々な相談、要望）	018-863-9181	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)
		秋田県貸金業協会（貸付禁止依頼の受付）	018-863-1732	9:00～16:00 月～金(祝日を除く)
		各商工会議所・秋田県商工会議所連合会（経営の相談）	各商工会議所：お問い合わせ下さい 連合会 018-866-6677	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)
		各商工会・秋田県商工会連合会（経営の相談）	各商工会：お問い合わせ下さい 連合会 018-863-8495	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
		秋田県産業振興プラザ（起業、経営革新等の相談）	018-860-5522	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
4	消費生活	秋田県生活センター（商品・サービス等の苦情相談）	018-835-0999	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)
5	高齢者	高齢者総合相談センター シルバー110番 （高齢者の悩み相談）	018-829-4165	9:00～17:00 火～日
6	女性	女性の人権ホットライン（女性の人権相談）	018-862-6503	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
		秋田労働局雇用均等室 （女性労働者の雇用環境に関する相談）	018-862-6684	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
		女性ダイヤル相談（女性相談所）	0120-783-251 018-835-9052	平日8:30～21:00 土日祝9:00～18:00
		秋田県中央男女共同参画センター （女性の悩み相談）	018-836-7846	9:00～17:00 月～土(祝日を除く)
		配偶者暴力相談支援センター（DV等の相談）	女性相談所・秋田県中央男女共同参画センター・ 各地域振興局にお問い合わせ下さい	
		レディース110番（性犯罪相談）	0120-028-110 018-863-9325	24時間 毎日
		レディース相談所（鉄道警察隊内） （女性の被害等相談）	018-833-0950	24時間 毎日
		レディース相談交番（城東交番内）	018-831-2001	16:00～19:00 毎月10日,20日,30日
7	青少年・ 子ども	秋田県中央児童相談所 （18歳未満児童の 育児・非行・ いじめ等相談）	018-862-7311	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
		子ども・家庭110番	0120-42-4152 018-824-4152	平日10:00～20:00 休日10:00～19:00
		やまびこ電話（少年少女・保護者の相談）	018-824-1212	24時間 毎日
		すこやか電話（学校教育問題の相談）	0120-37-7804 018-873-7206	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)
		スギの子e-mail・電話相談（家庭教育・子育ての相談）	018-823-0303 syogaik@gaea.ocn.ne.jp	9:30～15:30 火～土(祝日を除く)
		家庭児童相談室（児童の家庭問題相談）	各地域振興局福祉環境部	9:00～16:00 月～金(祝日を除く)
8	一般健康 精神保健	大館保健所	P9参照	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)
		鷹巣保健所		
		能代保健所		
		秋田中央保健所		

県内ではさまざまな悩みや相談に応じるために、各種の相談窓口を開設しています。また、相談を受けて、対応に困った時などにも利用できます。

No.	分野別	相談窓口・内容	電話番号等	受付時間	
8	一般健康 精神保健	本荘保健所	P9参照	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)	
		大曲保健所			
横手保健所					
湯沢保健所					
秋田市保健所					
		精神保健福祉センター (心の問題、精神保健全般)	018-892-3773 018-892-3939	9:00～16:00 月～金(祝日を除く)	
9	職場に おける 心の健康 づくり	秋田産業保健推進センター (産業保健関係者の相談)	018-884-7771	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)	
		地域 産業 保健 セン ター	秋田市	0120-67-2306	19:00～21:00 水、休日
			大館	0186-43-4511	お問い合わせ下さい
			能代山本	0185-58-5656	
			本荘市由利郡	0184-22-6660	
			大曲仙北	0187-62-2205	
			横手市・平鹿郡・湯沢市・雄勝郡	0183-79-6681	
総合雇用支援センター (再就職・生活支援等相談)	0120-49-8609 support@fresh-akita.or.jp	9:00～18:00 月～金(祝日を除く)			
10	障害者	障害者110番 (障害者・家族の様々な悩み相談)	018-863-1290	9:00～16:00 月～金(祝日を除く)	
11	ひとり親	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター (ひとり親家庭の生活相談と就業相談等)	018-896-1531	8:30～17:00 月～土(祝日を除く)	
12	犯罪・暴力・ 迷惑行為 など 生活安全の 困りごと	県民安全相談センター	018-864-9110	24時間 毎日	
		住民安全相談所	各警察署		
		秋田被害者支援センター (犯罪・事故の被害相談)	018-832-8010	10:00～16:00 火・水・木	
		家出人の保護相談 (家出人の捜査・保護相談)	各警察署	24時間 毎日	
		覚醒剤等薬物・サラ金・悪質商法110番	018-823-0110	24時間 毎日	
		暴力追放110番 (暴力行為等の被害相談)	018-862-0110	24時間 毎日	
		暴力団壊滅秋田県民会議	0120-893-184	9:00～17:00 月～金(祝日を除く)	
13	薬物乱用	薬物相談窓口 (覚せい剤等の相談)	018-860-1407	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)	
14	交通事故	秋田県交通事故相談所	018-836-7804 018-836-7805	9:00～15:45 月～金(祝日を除く)	
15	人権問題	人権・いじめホットライン (人権問題全般の相談)	018-862-6533	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)	
16	その他 様々な 困りごと・ 悩み	秋田県社会福祉協議会 (福祉の相談)	018-864-2711	8:30～17:00 月～金(祝日を除く)	
		市町村社会福祉協議会 (様々な困り事相談)	各市町村社会福祉協議会	お問い合わせ下さい	
17	医療機関	精神医療面の相談・治療は、医療機関を紹介できますので、「上記各相談窓口」にお問い合わせ下さい。			



●心の健康づくりハンドブック●

---

## 心の健康づくりハンドブック

---

発行：秋田県秋田地域振興局福祉環境部

住 所：〒018-1402 南秋田郡昭和町乱橋字古開172-1

電 話 018-855-5170

FAX 018-855-5160

平成16年3月発行（地域保健推進特別事業費補助金）