

—「こころの健康づくり」市民公開講座—

こころが通い合う地域づくりのために
知っておきたい「聞く・聴く・訊く」テクニク

こころの病気は一人で悩みを抱え込むことで発症・重症化します。お互いがささやかな変化に気づき、声を掛けてあげることが大切です。「どんな風に声を掛けてあげたら良いの?」「どんな風に話を聞いてあげたら良いの?」そんなあなたに役立つ講座です。身近な人の話を上手に「きく」ポイントが詰まっています。

参加費は無料。事前申し込みをしていない方も参加できますので、ぜひお越しください。

- 日時 3月2日(木)14:00～15:45 (13:30～受付)
- 場所 介護予防センター(健康センター裏)
- 講師 (社)メンタルパイロテージジャパン
オフィスろごす代表 吉田香里さん
(臨床心理士・精神保健福祉士)

気付いてほしい「こころのサイン」

皆さんの身近な人で、以前と異なる状態が続いている方はいませんか? そんなときは体の調子を聞いてみましょう。自分で体の異常は感じていても、「こころの病気」だと気付かない場合が多くあります。もし気付いたときは、専門の窓口にご相談するよう勧めてみることも一つの方法です。

- 身近な人でこんな症状の方いませんか?
- 服装が乱れてきた。
 - 表情が暗くなった。
 - 一人になりたがる。
 - 遅刻や休みが増えた。
 - 独り言が増えた。
 - 感情の変化が激しくなった。
 - ぼんやりしていることが多い。

「こころの健康」に関する相談機関

仙台いのちの電話	自殺をはじめ不安を抱える方からの電話相談を行います。 ●24時間対応 ☎022-718-4343
宮城県 こころの相談電話	不眠、病気、人間関係など心の健康に関する電話相談を行います。 9:00～17:00 ●宮城県精神保健福祉センター ☎0229-23-0302
宮城県 アルコール専門相談 思春期・引きこもり相談	アルコール問題、思春期の心の問題、引きこもりに関する個別相談を行います(要予約)。 ●仙南保健福祉事務所 ☎0224-53-3132
白石市 こころの相談	専門医師と心の健康に関する個別相談を行います(要予約)。 ●月1回(原則第1水曜日) 13:30～16:30 白石市健康推進課(健康センター内) ☎22-1362
白石市 健康なんでも相談	保健師・栄養士と生活習慣や食生活などに関する相談を行います(要予約)。 ●月1回(第3または第4火曜日) 14:00～16:00 白石市健康推進課(健康センター内) ☎22-1362
白石市 消費生活相談	消費生活全般についての苦情や相談を行います。 ●白石市消費生活相談室(市役所1階) 相談日:月・水・金曜日 9:00～16:00 ☎22-0783
白石市 無料法律相談 人権擁護相談	困りごと、相続、雇用、離婚問題などに関する法律のアドバイス、人権に関する相談を行います。 ●月1回(15日) 10:00～15:00 白石市生活環境課 ☎22-1314
白石市 男女共同参画相談	DV、セクハラ、男女間トラブルなどの相談を行います(事前連絡必要)。 ●男女共同参画相談支援センター(ふれあいプラザ内) 相談日:月・水・金曜日 9:00～17:00 ☎22-6035(電話相談も可)

近年、私たちの健康を脅かすものとして、がんや心臓病などの生活習慣病に加えて、うつ病や不安障害などの「こころの病気」が問題となっています。

こころの病気は、15人に1人が生涯に一度はかかる可能性があると言われており、白石市においても、白石市国民健康保険加入者の医療費を見ると、「こころの病気」は「がん」「慢性腎不全」に次いで第3位となっています。

こころの病気は、一人で悩みを抱え込むことで発症・重症化します。こころの病気となる要因として、経済・家庭・健康・仕事などの問題が挙げられますが、さまざまな要因によって心理的に追い込まれた末に

選んでしまうのが「自殺」です。白石市においても、平成21年～平成27年の7年間で、75人が自殺によって亡くなっており、決して他人事ではない状況となっています。

自殺を考えている人は、不眠や体調不良など自殺の危険を示す何らかの「サイン」を発しています。自殺を防ぐためには、まずは身近な人がそのサインに気付いてあげること。そして、一人一人が「こころの病気」や「自殺」に対する正しい知識を持ち、身近な問題として意識することがとても大切です。

もしも「死にたい」といった自殺をほのめかす言葉が出たら、「死にたい」と考えるほどつらいと感じている「気持ち」をじっくり聞いてあげましょう。それだけで気持ちはずっと楽になります。そして、ぜひ関係機関に繋いでほしいのです。あなたの力で救える命があります。

かけがえのない命を守るために
あなたにもできることがあります

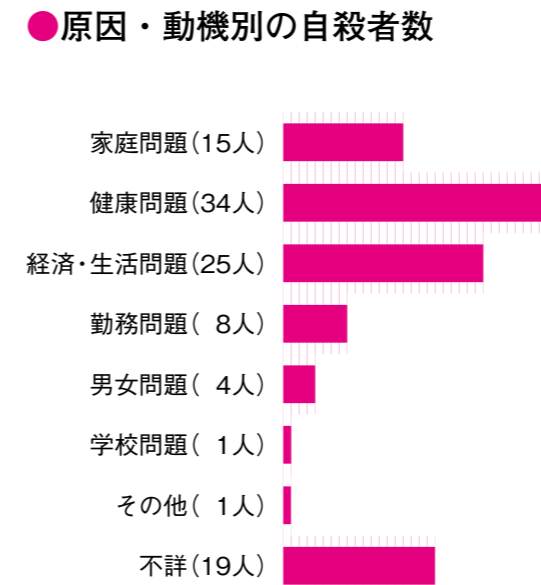
あなたの力で救える命

ともに支え合える地域づくりを目指したい
自ら命を絶つ人をゼロにしたい

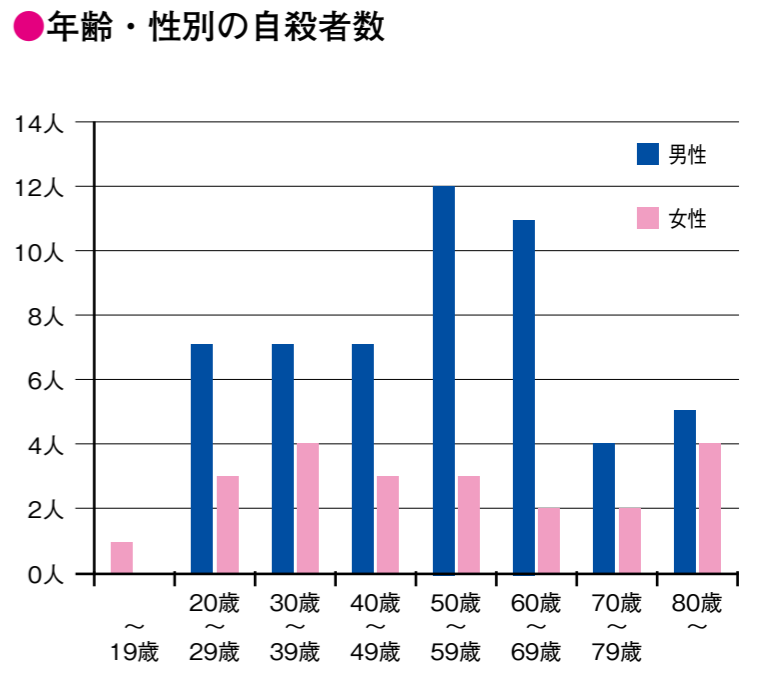
誰でもかかる可能性がある
こころの病気
こころの病気がもたらす「自殺」



白石市における自殺者数統計
(平成21年～平成27年合計)



※資料:内閣府自殺者統計



※原因・動機は複数理由を計上しているものがあるため、自殺者総数とは一致しません。