

元気ですか? あなたのココロ

特集

近年、うつ病をはじめとするこころの病気にかかる人が急増しています。家庭や職場でさまざまな悩みを持ちながら、うまく発散させることができずに過度にストレスがたまると、人は少しずつこころの健康を失い始めます。

あなたのこころは、大丈夫ですか。眠れない、何にも興味がわかないなど、いつもと違うことに気づきながら、誰にも相談できずにそのままにはいませんか。



うつの可能性は 誰にでもある

「病は気から」という言葉があるように、体とこころは深いつながりがあります。

うつ病は、さまざまなできごとや体験を通して感じる強いストレス、過度の疲労、それぞれの人が持つ性格などが影響して、脳にトラブルが生じ、こころのエネルギーが低下してしまう病気です。

こころの不調は本人が自覚しづらく、受診をためらいがちです。しかし、なんとなく気分が沈む、やる気が出ないというような状態が、うつ病のサインである場合もあります。

こころの病は、誰でもかかる可能性があるものです。私はいじょうぶ、あの人がうつになるはずがないと思いつつ、あなた自身やあなたの周囲の人のこころの状態を、じつくりと観察してみる機会を持ちたいものです。

うつになりやすいのは 几帳面な人

責任感が強く生真面目な人や、融通がきかない人、がんばりすぎる人は、うつになりやすいといわれています。人に相談せず、ひとりで抱え込んでしまう性格の人も要注意です。

「いつもと違うな」と感じたなら、休養をとることが大切です。規則正しい

これってうつ?~こころの健康チェック~

次の項目の2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。

自殺予防の十か条

〜こんなときは気をつけて〜

① うつの症状に気がつく。

…気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続くなどの症状が現れる。

② 原因不明の身体の不調が長引く。

…うつ病の場合、不眠や食欲不振など、さまざまな症状が現れる。

生活をし、適度な運動やバランスのとれた食習慣を心がけることなども、うつ予防に役立ちます。

うつが 自殺に結びつくへいとも

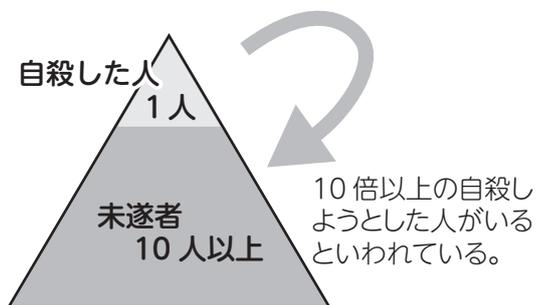
こころの病の中で最も多いのがうつです。うつの方は、悲観的になったり、自分を責めたりして、冷静に状況を捉えることが難しくなるため、自殺に結びつきやすいと考えられます。

かけがえのない命を守ろう

全国の自殺者数は、交通事故死者数の約5倍です。市内でも、平成22年には22人もの方が、自ら命を絶っています。

自殺の原因はひとつではなく、健康

自殺した人 ひとりの背景には…



問題や経済・生活の問題、仕事、人生観、地域や職場環境など、さまざまな要因が複雑に関係しています。

さらに、自殺をした人の9割は、なんらかのこころの病を持っていたという報告があります。

自殺未遂者は自殺者の10倍ともいわれ、親しい周囲の人たちにも深刻な影響を与えます。

自殺は防ぐことができる

健康問題や家庭問題など専門家への相談や、うつ病などの治療について、社会的な支援の手を差し伸べることに

よって、自殺を防ぐことは可能です。悩みを引き起こすさまざまな要因に適切な支援をしたり、自殺に至る前のうつなどの精神疾患に適切な治療をすることで、多くの自殺は防ぐことができます。

自殺を考えている人は サインを発している

精神科に通院することについての抵抗感は減りつつありますが、まだ精神疾患や精神科での治療に対する抵抗や偏見が強いことが影響し、自殺を図った人が受診していない場合が少なくありません。

うつの人の4人に3人は、医療機関で治療を受けていなかったという統計があります。特に、自殺者が急増した

中高年男性は、こころの問題を抱えやすい上、相談することに抵抗感を持つことが多く、問題が深刻化しがちです。

「生きたい」と 思わない人はいない

死にたいと考えている人も、一方では、心の中で「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

家族や職場などの身近な人、一人ひとりの気づきを、自殺予防につなげていくことが重要です。



③ 酒量が増す。

④ 安全や健康が保てない。

…自暴自棄に見える行動が先立つて現れることがある。

⑤ 仕事の負担が急に増える・大きな失敗をする・職を失う。

…長時間労働は過労死や過労自殺の危険が高まる。

仕事一筋の人が職を失うなど、自分の存在価値を失った状態も危険。

⑥ 職場や家庭で協力が得られない。

…「自殺は孤独の病」とも言われ、協力が得られない状態は自殺につながる。

⑦ 本人にとって価値があるもの(職・地位・家族・財産)を失う。

…自己の存在否定につながるような、その人にとって特別な価値のあるものを失った状態は危険。

⑧ 重症の身体の病気にかかる。

⑨ 自殺を口にする。

…話をよく聞き、必要なら専門機関へつなぐ。

⑩ 自殺未遂におよぶ。

…ただちに、専門機関への相談が必要。

こころの問題を抱えている人はとてもたくさんいます。そんな人をひとりぼっちにしないため

メンタルパートナーになりませんか？

「メンタルパートナー」を知っていますか？

メンタルパートナーとは、悩みを持つ人や自殺の危険がある人の話をじっくりと聞き、専門の相談窓口を紹介する役目を担っていたく地域の人のことです。

職業ではなく、特別な役割があるわけでもありません。普段の暮らしの中で、身近な人たちに目を向け、気にかけることが役目です。

大切な人の笑顔を守るのは身近にいるあなたです

約1時間の講習を受けていただくことで、メンタルパートナーになること



ができます。

講習では、自殺の現状とその背景にある問題、自殺に向かうときのサイン、声のかけかたなどを学んでいただきます。講習はDVDを使って行います。

家族や、身近な人の笑顔、大切な命を守るため、あなたもメンタルパートナーになりませんか。

希望に合わせて講習会を開催します

県では、4年間で2万人のメンタルパートナーを養成することを目標としています。

市でも、たくさんの人にメンタルパートナーになっていただくため、養成講座を開催しています。

受講を希望する人は、5人以上のグループ単位で、健康推進課または各支所住民福祉課・保健センターにお申し込みください。

グループではないが講習を受けてみたいという人もご相談ください。

※講習会の開催は無料です。
※開催日時などはご相談に応じます。

メンタルパートナーの役目

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

話を聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



身近な人のサインに気づいてあげて

こころが健康でなくなると、前向きにものごとを考えたり、少し違う考え方をしてみたりということが難しくなります。また、自分では大丈夫だと思って無理をしてしまったり、人に迷惑をかけたくないと相談をしなかったりということもあります。

身近な人の様子がいつもと違うなと感じたら、声をかけてあげてください。保健師や相談窓口に分かから相談に来てくれる人はごくわずかです。周囲の人に体調があれば、身近にいるあなたが気づいて、話を聞き、そして専門家への相談をすすめてください。



健康推進課保健師 宮田・徳永・太田

こころの講演会を開催します

◆とき

10月28日(日) 午後2時～3時30分

◆ところ

ヒルホテルサンピア伊賀
4階白鳳の間

◆内容

いのちの落語講演会「生きているだけで金メダル」「いのちの大切さ」「家族への愛」「普通のことが普通にできる喜び」「生き方は自分が決める」をテーマに、生活の中の笑いの大切さを落語で表現します。

◆講師

いのちの落語家・作家 樋口 強さん

※磁気誘導ループ席があります。



こころの健康教室 受講生募集

～第1回～ 上記の講演会

～第2回～

【とき】 11月5日(月) 午後1時30分～4時

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

精神疾患の基礎知識うつ病を中心に三重県こころの健康センター

【講師】

井上 雄一朗さん

～第3回～

【とき】 11月19日(月) 午後1時30分～4時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

自分のこころのクセを知ってみよう！
～交流分析～

【講師】

桔梗が丘四番町診療所 臨床心理士 北田 義夫さん

～第4回～

【とき】 11月26日(月) 午後1時30分～4時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

自分のこころのクセを知ってみよう！
～認知行動療法～

【講師】

桔梗が丘四番町診療所 臨床心理士 北田 義夫さん

～第5回～

【とき】 12月17日(月) 午後1時30分～3時30分

【ところ】

ハイトピア伊賀 4階多目的室

【内容】

こころのサインを見逃さないために
三重県こころの健康センター

【講師】

保健師 田邊 順子さん

【募集人数】 各40人(第2～5回)

【申込先・問い合わせ】 健康推進課 ☎22・9653 FAX22・9666 ✉kenkousuisin@city.iga.lg.jp

◆ 相談窓口

| 相談名 | 受付曜日・時間 | 相談先・電話番号 |
|-----------------|------------------------------------|--------------------------------|
| こころの悩みの相談 | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 伊賀保健福祉事務所 ☎0595-24-8076 |
| | | 伊賀市健康推進課 ☎22-9653 |
| いじめ電話相談 | 月～金曜日 午前9時～深夜0時 土・日・祝 午前9時～午後6時 | 三重県総合教育センター ☎059-226-3729 |
| 自殺予防・自死遺族電話相談 | 毎週月曜日 午後1時～4時 | 三重県こころの健康センター ☎059-253-7823 |
| ひきこもり・依存症専門電話相談 | 毎週水曜日 午後1時～4時 | 三重県こころの健康センター ☎059-253-7826 |
| 多重債務に関する相談 | 月～金曜日 午前9時～午後4時 | 三重県消費者センター ☎059-228-2212 |