

美郷町の自殺死亡率は、全国、県、大仙・仙北管内に比べて高い状況にあります。

これまで、「触れてほしくない」「そっとしておくのが思いやり」というような、自殺に対する関わりはタブー視されてきました。実際、今回の調査でも、「行政が介入するのはいかながなものか」という声もありましたが、「決して自殺はプライベートルームな話ではない。1件自殺があると、自殺未遂はごく単純に比べて10倍はある。そして、自殺あるいは自殺未遂によって、非常に多くの心の打撃を受ける人々が、1件あたり5人はいる。だから、自殺が死にゆく人だけの問題ではなくて、残された人にとっても大変重要な問題である」と言われるように、地域全体での取り組みが必要です。そして、それがいづれは地域で互いを支え合う、人と人とのつながりを大切にされた健康づくりであり、町づくりにつながるものと考えます。

この調査は、今後の心の健康づくり対策の計画・実施に役立てることを目的に実施しましたが、調査を実施したことが、町民の皆さんのうつ病や自殺予防に関心を高める機会になったと思われま



## 心の健康を支えるための町の取り組み

心の健康づくり調査結果を通じて、多くの人が感じているストレスの対処方法を学ぶ場が求められていること、またうつ病に対する正しい知識の普及とともに、精神科受診に対する偏見をなくすことが必要であることが分かりました。

これらの結果から、町では心の健康づくり事業を重点事業と位置づけ、次の事業を展開しています。

### ○心の健康づくり面接相談

抑うつ度が高い方の中から希望者に、秋田大学の専門家によるカウンセリングを定期的に実施しています。身近な人には相談できにくい内容も、大学の専門家には相談しやすい方も多く、「抱えていた悩みを話せてスッキリとした」とおっしゃる方もおります。

### ○紙芝居の上演

各地区の会館等で実施する健康相談時、手作り紙芝居を用いてうつ病の方への声掛けや対処方法を紹介しています。



うつ病の方への声掛けや対処方法の紹介に用いる紙芝居

### ○元気アップセミナー

ストレスの受け止め方や解消方法を具体的に学ぶ教室です。今年度はストレスとは何かということから、リラクゼーションのための呼吸法、マッサージ、睡眠について、またストレスに強くなるための食事の工夫について、4回シリーズで開催しました。

さらに4回のセミナー終了後は、「いのちの電話」の相談役として活躍されている雲然先生を講師に迎え、さまざまな相談に応ずるときの心構えについても勉強しました。



第4回元気アップセミナーでは、仙南診療所長の照井哲医師に講師を務めていただきました。

元気アップセミナー受講者から、地域が元気でいられるために、こんなことが必要だとの声が寄せられましたのでご紹介します。

### 【地域への貢献】

- ・道路の清掃
- ・花を植えてきれいな環境づくり
- ・近所の一人暮らしのお宅へ料理を持ちっていく
- ・老人クラブ活動の手伝い
- ・地域行事に積極的に参加する

### 【コミュニケーション】

- ・あいさつ、声かけ
- ・笑う
- ・悪口を言わない
- ・必要以上に干渉しない
- ・近所の人と行き来する

### 【家族への思いやり】

- ・話を聞く、語り合う
- ・楽しい話題を提供する
- ・思いやりの心を大切に
- ・家族の健康を大切に
- ・家族の健康に気を配る(食事、畑の安全な野菜の提供)



自分自身や家族の心が健康であるためには、近隣同士のコミュニケーションや仲間づくりが不可欠で、そこから地域への貢献につながり、さらには地域全体の健康度が高まるといえ、心の健康づくりは、地域づくりの基盤になると考えられます。

## 心の病気「うつ病」について正しい理解を！

自殺の原因は、生活苦、いじめ、リストラなどさまざまなことと関連つけて語られていますが、圧倒的に多いのは「うつ病」などの精神疾患です。自殺する人は、その直前にうつ病の状態になっていることが多いといわれます。うつ病になると否定的な考えに陥りがちになり、自殺したいと強く思うようになり、自分の意思で自殺するとい

## 「うつ病」とは

ストレスが強く長い間続くことで体や心に影響を及ぼし、日常生活に支障をきたしている状態です。これは特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。でも、きちんと治療することで回復できる病気です。治療の基本は、薬(抗うつ薬)を飲むことと休養をとることです。また、早期発見、早期治療が他の病気と同様に大切です。

### ○家族や周りの人が知っておきたいこと

#### ①家族や周囲がうつ病と気づくときのサイン

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・朝方や休日明けに調子が悪そうである
- ・仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ・遅刻・早退・欠勤(欠席)が増加する
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・急にずばらになったように見える
- ・飲酒量が増える

#### ②家族や周囲の関わりのポイント

- ・心配しすぎない、いつもどおりに接する
- ・励ましすぎない
- ・ゆっくり休ませる
- ・重大な決定は先延ばしにする
- ・原因を追究しすぎない
- ・相談や受診を勧める
- ・時には距離をおいて見守る



### 心の健康度をチェックしてみましょう

#### ①毎日の生活が充実していますか？

1 はい 2 いいえ

#### ②これまで楽しんでやれていたことが、いまも楽しんでできていますか？

1 はい 2 いいえ

#### ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか？

1 はい 2 いいえ

#### ④自分は役に立つ自分だと考えることができますか？

1 はい 2 いいえ

#### ⑤わけもなく疲れたような感じがしますか？

1 はい 2 いいえ

#### 《判定方法》

上記の項目で2つ以上の陽性(点線のアンダーライン)がある方は、少し心が疲れていると考えられます。

早く対処できるかどうかは、その後の経過を大きく左右します。心の病気と思われる場合は「心の専門医」に相談することをおすすめします。

うのではなく、うつ病の症状の一つとして自殺行動を起こすことがあり、周りの人がうつ病の症状を理解した上で、適切な援助を行えるようにすることが望まれます。

心の健康づくり調査結果からも、7割の人が軽度から重度の抑うつ傾向にあることがわかっています。つまり、何らかのストレスを抱え悩みながら生活している人たちがそれだけいるという事です。

ストレスを自分で解消できればよいのですが、もしも「うつ状態かな？」と思われる人がいたら気軽に相談できる人や専門機関に連絡をとってみて下さい。

### 気軽に相談しましょう

● 早めに相談する・・・自分一人で抱え込まない

● 今の気持ちを話す・・・今感じている悩みや不安について話す  
 (悩みは誰かに話すことで(聴いてもらうことで)軽くなります)

### 上手に話を聴くために

● まず受け止めますよう・・・あなたを選んで話にきているのです

● よく話を聴きましょう・・・意見や質問は後まわし

● 秘密は守りましょう・・・聞いた内容は自分の胸にしまえます  
 (本当に必要な時には、秘密を守る人に相談することも大事です)

### お互いさまの気持ちで支え合う

現代社会は、個人主義や成果主義が先行し、周囲との関係も希薄になりがちであり、社会的な孤立が健康を損なう原因の一つになっています。そんな今だからこそ、心の健康づくりを個人の問題にとどめず、地域ぐるみで支えあうことがとても重要な課題となっています。

「人に迷惑をかけてはいけない」と言われ続けて私たちは育ってきました。もちろんそれはとても大切なことです。でも、たまにはそんな人の迷惑を引き受ける役になってもいいのではないのでしょうか。そんな「お互いさまの気持ち」でみんなが暮らしていけたら、もつとあたたかな美郷町になれると思います。

## 何かあったら気軽に相談を

### — 主な相談窓口の紹介 —

- 身近な相談先 美郷町役場福祉保健課健康対策班 ..... ☎0187-84-4907  
 大仙保健所(県仙北地域振興局福祉環境部) ..... ☎0187-63-3403  
 公的な医療機関 県精神保健福祉センター ..... ☎018-892-3773  
 誰かに話を聴いてもらいたいとき 秋田いのちの電話 ..... ☎018-865-4343

### さまざまな悩みの相談

- 18歳未満の非行・いじめの相談 子ども・家庭110番 ..... ☎0120-42-4152  
 少年少女、保護者の悩み事相談 やまびこ相談 ..... ☎018-824-1212  
 家庭教育や子育てなどの相談 すぎの子電話相談 ..... ☎018-823-0303  
 女性の抱える様々な問題や悩み 県中央男女共同参画センター ..... ☎018-836-7846  
 高齢者の悩み シルバー110番 ..... ☎018-829-4165