

大仙市こころといのちを考える集い

「孤立」を防ぎ「支え合う」

平成20年の大仙市における自殺者数は39人。自殺予防は市の大きな課題となっています。地域の一人一人が自殺と向き合い、社会で支え合っていく地域づくりが求められています。自殺予防対策について考える「大仙市こころといのちを考える集い」が10月17日、大曲交流センターで開かれました。集会では「秋田いのちの電話」事務局長、阿部恒夫さんによる講演や自殺予防標語の入選者表彰式、美郷町メンタルヘルスサポーター「てとての会」による対話劇が行われました。参加した方々は命の尊さと一人一人が自殺予防のためにできることを考えました。

講演

いのちの電話と 支え合いの心



悩みを抱えた人を「孤立」させない状況をつくる

集会で行われた講演会では「秋田いのちの電話」事務局長の阿部恒夫さんが、「悩みを抱えている人を周囲がどのように支えていけばいいか」について話しました。

いのちの電話はこころに悩みを抱えた方々からの電話相談を受け付ける組織です。「相談内容は深刻な場合がほとんどです」と阿部さん。悩みは健康不安、対人関係、経済問題などさまざまで、これまで多くの相談を受けてきました。

阿部さんは経験から「こころに深い悩みを抱えた人の多くは、周囲から『孤立』しています」と話し

ます。その原因は話し下手でコミュニケーションが苦手であったり、悩みを「人に話すのは恥ずかしい」「話してもどうせ分からない」と考えてしまうことなどを挙げます。

孤立した人は誰にも悩みを相談できません。精神的に苦しい状態が続いてしまうと神経症（フィロゼ）やうつ病、アルコール依存症など精神の病気にかかってしまうことが心配されます。

悩みを抱えた人を孤立させないためには孤立する前に、周囲の人が支えとなる状況をつくるのが大切です。

ケースワーク

あなたならどう答えますか？

あなたは家族や友人、会社の同僚などから相談を持ちかけられた時、どのような受け答えをしていますか？

次ぎのような場合、あなたならどちらの答えを選びますか？

ケース1

あなたは会社の同僚Aさんから「実は最近、気持ちが沈んでいてるんです。毎日暗くて、仕事をするのもやつとなんです…」と相談されました。

選択肢①

「しつかり。誰でも悩みがあるんだから、頑張りましょう」

選択肢②

「気持ちが沈んでるんですか。気づかなかった」

ケース2

あなたは友人のBさんから「このごろ食欲がないんだ。夜もなかなか眠れなくて…」と相談を受けました。

選択肢①

「それは運動不足だよ。気分転換に散歩でもして、おいしいものを食べれば良くなるよ」

選択肢②

「確かにやせてきたみたい。食欲がないのに我慢してきたんだね。大丈夫？」

～特集～ あなたのこころ 元気ですか？

他市町村の取り組み

対話劇

美郷町メンタルヘルスサポーター てとての会



集会の中で行われた、美郷町メンタルヘルスサポーター「てとての会」による対話劇。会話として劇が展開する中で自分たちが経験した介護での悩みや周囲からつらく当たられた体験などをユーモアを交えながら演じました。また、劇をとおして「独りで悩まず相談する」「困っている人を地域で支える」ことの大切さを訴えかけました。集会の参加者からは「自分も地域でできるような活動をしてみたい」という感想が聞かれました。

※メンタルヘルスサポーターとは、心の健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識と技術を身につけたボランティアのことです。

人との絆を大切にし、支え合って生きる

相手を孤立させないためには、「悩んでいるのではないかと感じたらそばにいて話し相手になることが大切です」。

無理に相手に話をさせるのではなく、自分はあなたの味方だよと伝えることです。また、悩みがある人は勇気を出し「誰かに相談するクセをつけ、自分から孤立していかないようにすることも大切」と相談者と相談を受ける側が正しく向き合うことの大切さを話します。

「悩みを相談する側は『聴いてもらいたい、認めてもらいたい、助けてもらいたい』という思いを持つ

ています。それが時には『死にたい』

という強い言葉に現れます。しかし、それは本当は『生きたい、助けて』という叫びだと理解してください」とはじめから自ら進んで死を選ぶ人はいないと訴えます。

「私たちの周りにはいろいろなつながりがあり、人と人との関係の中に自分がいるのです。人との絆を切ってしまった時からなにかがほころび始めます。支え合うことが人の生き方です。こころの健康は豊かな人間関係の中にあります」と話し、人との絆、支え合って生きることの大切さを強調しました。



講師

「あきたいのちの電話事務局長」
阿部恒夫さん

ケースワーク解説

誰かから相談を受けたときには選択肢①の励ましやアドバイスという言葉を選んでしまいがちです。

しかし、ケース1のAさんは頑張ったけれど、どうにもならなくて気持ちが沈んでしまっているのかもしれない。また、ケース2のBさんば、自分の悩みの原因を運動不足と決め付けられていました。

相談を受けた時に大切なことは選択肢②のように相手の言葉を「受け入れ」、相手の立場になって考え、相手の気持ちを「確認」することです。選択肢①のように相手の本当の気持ちを「確認」せず、一方的に自分の価値観を押し付けることはあまり好ましくありません。価値観の押し付けはともすれば、相手を否定してしまうことになり、こころを閉ざしてしまうかもしれません。

常に相手の立場に立って、相手がどうしたいのか、どう感じているのかを「確認」し、悩みの原因が何なのかを一緒に探してあげることが大切です。

人生のいろいろな問題を抱えながらも

押しつぶされないように

一緒に歩いていこう

その強さを養えるよう

私があなただの背中を支えているから

【中学生・高校生の部】

◎最優秀賞

「大丈夫？」手を差しのべるその勇氣
俵谷 結佳 (西仙北東中2年)

◎優秀賞

ふみだそう いじめを止める勇氣の一步
佐々 木晴香 (西仙北東中3年)

いつだってあなたを思う人がいる
佐川 康介 (協和中2年)

◎人賞

「おはよう」と声掛け広がる絆の輪
戸島 果純 (西仙北東中2年)

あなたしか歩めぬ人生大切に
太田 走 (西仙北東中2年)

STOP自殺 NON STOP希望
高橋 風香 (協和中2年)



中学生の部で最優秀賞を受けた俵屋さん。

平成21年度 大仙市「いのちの大切さ・ こころの元気」標語入賞者

大仙市「いのちの大切さ・こころの元気」標語には558点の応募がありました。各部門で受賞した12人が「こころといのちを考える集い」で表彰されました。

終わりに

困っている時に相談できる

地域の雰囲気づくりが必要

大仙市の最近10年間の自殺者数をみると、平成11年から15年までの平均が約42人、平成16年から20年までの平均が約37人と減少傾向にあります。

しかし、平成20年の大仙市の自殺者数は39人とまだ、多くの尊いのちが失われている現状があります。

大仙市では平成20年5月に自殺を未然に防止するために市内の行

政機関、地域の団体などからなる

「大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会」を設置。こころの健康につ

いての講演や相談など、それぞれの分野の特性を活かして、相互の連携

を図りながら活動を行っています。また、地域で悩みを抱える人を支える社会づくりを進めているところ

です。地域で自殺を防ぐためには、1人1人が自殺と向き合い、考え、行動していくことが必要です。悩んでいる人に気づいたら「大丈夫？」と声をかける、また、悩みがあつたら相談できる雰囲気地域で作っていくことが大切です。

また、健康増進センター、健康増進センター各分室

進センター各分室では悩んでいる方からの相談を受け付けています。独りで悩まず、相談してください。

相談受け付け／

【相談電話】

健康増進センター

☎0187(62) 9301

健康増進センター各分室

大曲分室 ☎0187(62) 1015

神岡分室 ☎0187(72) 4606

西仙北分室 ☎0187(75) 0476

中仙分室 ☎0187(56) 7211

協和分室 ☎018(892) 2003

南外分室 ☎0187(74) 3007

仙北分室 ☎0187(69) 3800

太田分室 ☎0187(88) 1313

【一般の部】

◎最優秀賞

大切に未来へつなごう命の輝
櫻田 展也 (大曲地域)

◎優秀賞

守りたいこの世に生れた小さな命
大関 友美 (大曲地域)

声かけて笑顔を向けて命守ろうふるさと大仙
高橋 テイ子 (大曲地域)

◎人賞

あなたのやさしい一言がひとつの命を救います
後藤 春子 (仙北地域)

一寸待て生きる喜びもう一度
皆川 峰夫 (太田地域)

みんなで広げよういじめを止める勇氣の輪
佐々木 恵子 (大曲地域)