



特集 笑顔広がる、 話と和の輪

私たちは、いのちがあります
そして、いのちとともに
ここをもっています

人は、人とのつながりの中で
こころを育み
手と手を携え
人生の歩みを進めながら
いのちを育んでいきます

私たち一人一人がこの地で
健やかに毎日を暮らせるように
そして、笑顔の輪が地域に広がるように
少し立ち止まって
こころといのちについて
思いを巡らせてみませんか

3月1日は
秋田県
みんなのいのちの日



悪質商法や多重債務などに関する相談や悩みは、市消費生活相談室へ ☎0187-63-1136

消費生活相談室
からのお知らせ

ひとりで悩まず
相談はお早めに

「悪質商法の被害や多重債務など、消費に関するトラブルは 消費生活相談室」にご相談ください



相談員が相談や悩みをお聞きしアドバイスを行います。ひとりで悩まず、早めに消費生活相談室にご連絡ください。

インターネットや携帯電話でのトラブル、悪質商法による商品の購入や架空請求・振り込め詐欺、多重債務など、私たちの身の回りでは消費に関するさまざまなトラブルが多発しています。特に最近は、高齢者を狙った被害が後を絶ちません。

消費生活相談室では、消費に関するトラブルや悪質商法などの被害で困っている方は、消費生活相談室にご連絡ください。相談は無料です。

事例1

健康食品の送りつけ商法

「3カ月前に注文してもらった健康食品ができたので送ります」という電話がきて、商品を強引に送りつける手口です。また、突然、何の連絡もなく健康食品が送られて来る手口もあります。

その場合は、商品が代金引換配達で送られてきます。申し込んだ覚えがなければ、はっきりと断り、商品が届いても受け取り拒否をしましょう。また、万が一トラブルになった時のために業者の連絡先を控えておきましょう。

事例2

「海外当選くじ」にご注意

「買ってもいいのに、海外の宝くじに当選したかのような郵便物（封書）が送られてきた」などの相談が増加しています。この手口は、賞金を受け取るために申込金などの名目でお金を支払わせ、実際には賞金を受け取ることができない、極めて詐欺的な手口です。

決して申し込まず、クレジットカードの番号や個人情報業者を業者に教えないことが重要です。

3月の「移動相談」開催日程

地域	期日	会場
仙北	3月 6日(水)	仙北庁舎1階 相談室
協和	3月 13日(水)	協和庁舎4階 第3小会議室
太田	3月 19日(火)	太田庁舎2階 相談室
南外	3月 27日(水)	南外庁舎2階 第3会議室

気軽に
ご相談
ください

消

消費生活相談室「移動相談」

費生活相談室では、被害の未然防止や拡大防止、問題の早期解決のため、地域の皆さんからの相談に応じる「移動相談」を開催しています。（大曲を除く）

お住まいの地域以外の会場でも相談することができます。ひとりで悩まず気軽に相談ください。



消費生活相談室では、悪質商法による被害の未然防止のため、悪質商法の対処方法や最新情報、被害事例を寸劇で分かりやすく紹介する「出前講座」も行っています。

自治会や各種サークル等の団体など、どなたでも結構ですので、お気軽に申し込みください。

◆申込期限／希望する日の10日前

◆開催料／無料

※講座を行う会場の手配、使用料等は、申し込みされた方で対応くださるようお願いします。

問い合わせ・申し込みは、消費生活相談室へ。

◆期日／毎週水曜日
（詳細は左上表参照）

※3月20日は祝日のため、19日（火）に開催します。

◆時間／午後1時～4時

◆会場／左上表のとおり

◆相談料／無料

【問い合わせ・申し込み】
消費生活相談室（大曲庁舎2階）
☎0187（63）1136



高校生が乳幼児と触れ合う 命の輝きを肌で感じて



高校生と乳幼児の「ふれあい体験」が昨年7月31日、大曲乳児保育園で行われ、保育士志望の市内の高校生12人が参加しました。保育士の指導のもと、授乳や着替え、おむつの交換などを体験したほか、絵本の読み聞かせやブロック遊びなどを通じて乳幼児71人と触れ合いました。

参加した生徒は「子どもの元気の良さ、パワフルさに驚いた」「子どもからたくさんの元気もらった」「初めは、人見知りをして仲良くなれないのではないかと心配したけれど、実際に保育に参加してみると、すぐに一緒に遊ぶことができてうれしかった」などと、感想を話してくれました。

Voice

「小さい子ってこんなにかわいいよ。命って輝いていて、とても大事なんだよ」。赤ちゃんの存在を肌で感じながら高校生の皆さんに感じてほしいことです。

高校生の皆さんは、最初の「出会いの集い」の時よりも「終わりの集い」の時の方がにこやかで表情も優しくなっていました。今年から、大曲乳児保育園の独自事業として行っている「ふれあい体験」ですが、赤ちゃんがたくさん触れ合うことで、自分も小さい時に家族や周囲の人からどれほど大事にされてきたのかということに気付き、命の尊さや、赤ちゃんってただ幼いだけではなく、人格をもった存在なんだということを感じるきっかけになってくれればうれしいです。



大曲乳児保育園園長
藤井 和美 さん



「頑張れ、頑張れ！」参加した児童全員から声援が送られ、誕生の喜びを分かち合った出産体験（昨年11月26日、藤木小学校）

こころの健康講演会出前講座「命の大切さを学ぼう」

家族で話したい 「命の記念日」のこと



講座「命の大切さを学ぼう」が市内の6小学校で行われ、参加した児童は、命の誕生の現場に携わっている助産師の言葉を通じて、命の尊さへの理解を深めました。

みんなで学んだ 「いのち」の始まり

「みんなにとって一番大切なものは何ですか」。講師の古田由美子さん（秋田県助産師会と後藤和枝さん同）が尋ねると、児童からは「いのち！」と元気な声が続々とあがりました。「それでは、今日は一緒に命のことについて勉強しましょう」。

生まれた赤ちゃんが最初に発する産声の録音を聞いたり、折り紙に針の先で開けられた小さな穴が受精卵と同じ大きさであることなどを実感したりした後、後藤さんが男女の体の仕組み、受精から妊娠、出産までの歩みをやさしく説明。「受精卵ができるまでは、精子は

果てしない旅をします。初めは3億個くらいですが、一生懸命泳いでいって、お母さんの体の中で100個くらいになります。そして、その中のたった一つが卵子と出会います。皆さんは3億の中の1人なんだよ」と生命の神秘について語りかけます。

体験学習では、実物大の胎児の人形を抱き、妊娠3カ月、5カ月、7カ月、10カ月とだんだん大きくなっていく成長の過程を確かめた後、子宮に見立てた袋に胎児役の児童が入り、出産の様子を実演。見守る児童からは「頑張れ、頑張れ」と応援の声が上がりました。そして、「オギャー、オギャー！」と元気よく産声を上げて出産が終わると、児童全員が一斉に拍手が送られ、誕生の喜びを分かち合いました。

誕生日は「命の記念日」 助産師からのメッセージ

講座のまとめでは、「今日は皆さんに覚えていってほしいことがあります」と古田さん。

みんなが生まれたときのこと おうちで家族の人に聞いてみて

「二つ目は『皆さんは待ち望まれて生まれてきた』ということ。妊娠したときから、どんな子かな、男の子かな、女の子かな、とお母さんをはじめ周りの人は、およそ266日間、いろいろな思いを巡らせます。そういうふうにして、皆さんは待ち望まれて生まれてきたんだということをお忘れないうください」。

「二つ目は『みんなは幸せと喜びを分け与えている存在』だということ。手をきゅつと

握ったり、首が据わったり、いろいろな表情を見せるようになっていって、皆さんは、周りの人を幸せな気持ちにして、喜びを分け与えてきました」。

「3つ目は、精子と卵子の出会いから始まって、さまざまな奇跡の中で、皆さんは『生きる力をもつて生まれてきた』ということ。自分自身、そして周りの人も大切にしながら、生きる力が満ちあふれてくるように、これから毎日を過ごしてほしいと思います」。

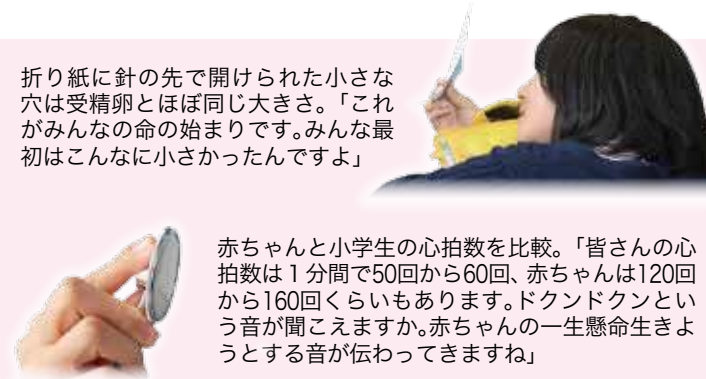
「最後に、生きていることは素晴らしい、『生きていくだけで100点満点』ということをお忘れないうください」。

れないでいてください。私たち助産師は誕生日のことを『命の記念日』と呼んでいます。今日は命のことについてたくさん勉強したので、おうちに帰ったら、皆さんの記念日のことをお母さんやお父さん、家族の人に聞いてみて、一緒にお話ししてみてくださいね」と締めくくりました。

講座に参加した児童からは「3億の中の1人になれたことを忘れないようにしたい」「生きていくことはとても素敵で、素晴らしいということが実感できた」「両親、友達に感謝の気持ちを忘れないようにしたい」と感想が寄せられました。



大きく成長していく胎児の人形で命の重みを実感。「抱っこしてみてください」「すごくおも〜い！」



折り紙に針の先で開けられた小さな穴は受精卵とほぼ同じ大きさ。「これがみんなの命の始まりです。みんな最初はこんなに小さかったんですよ」

赤ちゃん和小学生の心拍数を比較。「皆さんの心拍数は1分間で50回から60回、赤ちゃんは120回から160回くらいもあります。ドクンドクンという音が聞こえますか。赤ちゃんの一生懸命生きようとする音が伝わってきますね」

Voice

以前、学校の保健室に勤務していた時、子どもたちから性や妊娠に関する相談を受けることがよくありました。「命の現場にいる助産師として、伝えなければいけないことがあるのではないかな」。その思いがこの講座につながっています。

子どもたちに一番伝えたいのは、「自分を大切にしたい」ということ。生きていく上で自分を大切にすることはとても大切なことだと思います。

講座の中でも必ず「命を大切にすること」とは、まずは自分を大切にすること。自分のことを好きになって大切に思えば、自分が大切にしたいと思う家族や友達も大切にできるようになります」とお話ししています。

社団法人秋田県助産師会
古田 由美子 さん



こころの健康講演会出前講座「コミュニケーションを良くするためには」

コミュニケーションと働く人の心の健康

気持ち良く仕事に臨むためにも大切な職場の人間関係。より良い人間関係を築くためにどのようなコミュニケーションを心掛けるべきか、産業カウンセラーの藤井富士子さんにお話をいただきました。



(社)日本産業カウンセラー協会東北支部
藤井 富士子 さん

コミュニケーションは、職場の人間関係を良くして、業務を円滑に進めていくために必要不可欠なものです。コミュニケーションが不足すると、情報の伝達や意見交換などができずに業務に支障をきたし、自身の心の健康に悪影響を及ぼすことにもつながります。

「言われたことはするが、自分から進んではしない」「会議で発言したり提案したりすることが少ない」「困ったことがあっても先輩や同僚に相談しない」など、コミュニケーション不足を問題視する職場もあります。また、先輩が成長を願って指導したつもりでも「怒られた」「もう自分はダメだ」など挫折して職場を辞めてしまう例もあります。組織を活性化

組織の活性化と心の健康のために

コミュニケーションは、職場の人間関係を良くして、業務を円滑に進めていくために必要不可欠なものです。コミュニケーションが不足すると、情報の伝達や意見交換などができずに業務に支障をきたし、自身の心の健康に悪影響を及ぼすことにもつながります。

自分も相手も大切に より良いコミュニケーションを

化するためにも、また、働く人の「心の健康」を保つためにも、良いコミュニケーションは大切です。

自分も相手も大切に「アサーション」の技術

より良いコミュニケーションのために、「アサーション」という自分も相手も大切にすることをコミュニケーションの考え方を紹介したいと思います。

「ある高校生が、大曲の花火を見に行った。午後10時まで帰ってくると親に告げて出掛けたが、返ってきたのは深夜0時過ぎだった。そこで親はどう対応するべきか」という例で、親の立場になって「攻撃的」「非主張的」「アサーティブ」の3つの対応を考えてみましょう。

「攻撃的」な対応として、「10時に帰ってくる」と言っていたでしょう！いま何時だと思ってるの！」と叱ったとします。この場合、自分の感情が前面に出てしまい、相手にあまり配慮していません。逆に、「10時に帰って

くるといつたのに…」とだけ言い、それ以上何も言わない場合はどうでしょうか。「非主張的」な場合は、自分の気持ちを伝えられず、相手にも釈然としない気持ちが残ってしまいます。

そこで、自分と相手の両者を大切に「アサーティブ」な対応です。「10時に帰ってくる」と言っただけ、今深夜0時を過ぎてるよ。すごく心配したよ。遅くなる時は連絡してね、そうすれば安心するからね」という言い方はどうでしょうか。

アサーティブな言い方のポイントには「すぐ心配した」というように、感情的にならない表現で自分の気持ちを伝えながら、「今度は連絡してね」と相手にしてほしいことをきちんと伝えること、そして、「安心するから」と提案の理由に触れることです。この「アサーティブ」な対応をより良いコミュニケーションのためのヒントの1つとして、日々のコミュニケーションに生かしてほしいと思います。

思春期こころの健康講演会「思春期の心とからだ～中学生の友人関係～」

傷ついて、気づいて、築く思春期の人間関係



心も体も大きく成長する思春期。友人関係を始め、思春期の悩みをどのように捉えて、どのように付き合っていくべきか、臨床心理士の浅沼知一さんにお話をいただきました。



ケイメンタルクリニック
臨床心理士
浅沼 知一 さん

子どもから大人の心へ悩むことは当然のこと

思春期は心身ともに大きく成長する時期です。この時期の課題の一つは、これまでの子どもの心から大人の心になること。人格の再構成をする時期だから、悩みが多いのも当然で、むしろ悩みがあることは健全なことだと捉えましょう。

悩みがなく常に明るく振舞えるのが理想と考える人が多いかもしれませんが、時々、一人で暗い気持ちになつて悩むことはとても大事なことです。

自分と相手、両方を大事に 対人関係を学ぶ

友人との会話の中でいくらか自分が正しいことを言っていたとしても、伝え方に問題があればよくありません。例えば、教室でボール遊びをして

いる友だちがいたとして「バカヤロウ！教室でボール遊びなんかなするなよ！」と怒鳴ったらどうでしょうか。「教室でボール遊びをしてはいけない」という「内容」は正しいかもしれませんが「伝え方」が適切ではないような気がしませんか。ポイントには「危険を避け、安全に過ごしたい」という自分の気持ちを述べながら、なおかつ、相手を尊重した伝え方をするということです。言い方を変えて「ボールが当たるかと思つてヒヤヒヤするんだ。ボール遊びは体育館か校庭でしてくれないかな」としたらどうでしょうか。

会話の内容やその結果だけでなく、コミュニケーションの方法や過程に気を配ることで、より上手に付き合い合えるようになるようになります。

また、「あいさつ」はやはり人間関係の基本。あいさつには自分の存在を主張するということ、他者の存在を承認するということ、大切な役割があります。教室で、友達との何気ない「おは

子どもから大人の心へ人間関係のあり方に目を向けよう

傷ついて、気づいて、築く思春期の人間関係

思春期には、対人関係で悩むことも多くなると思います。人との付き合いの中では「楽しさ」や「充実感」といったプラス面に加えて、「悩み」や「少しのストレス」といったマイナス面の両方を経験することが必要です。「嫌いな人でも、我慢して関わらなければいけない」という考え方はなく、「気が合わない人でも、工夫して上手く関われば、嫌いではなくなる」といった人間関係のあり方に目を向けましょう。他人と関わることでしか「ヒト」は「人間」になりません。「傷ついて」「気づいて」「築く」のが人間関係なのです。



平成24年度中、市内の全ての中学校で開催された「思春期こころの健康講演会」(写真は、昨年11月23日、南外中学校)

【攻撃的】 (ガミガミ型)



怒って相手を悪くいう。相手も周囲の人も嫌な気持ちにさせ、自分も後悔する。

【非主張的】 (オドオド型)



言いたいことを言えず後悔する。自分が我慢すればと黙っているが、自分が情けなくなる。

【アサーティブ =主張的】 (スッキリ型)



相手のことも考えるが、自分の言いたいことは穏やかにはっきりと、焦らずに伝えられる。

※「コミュニケーションと働く人の心の健康」は、2月4日に大曲技術専門校で行われた講座の内容をもとにしています。

ひまわりのように、みんな一緒に
いつまでも朗らかに笑っていたい



いつまでもなかよく笑顔でいたい
隣近所のつながりを大切に活動してきた
「ひまわり会」

に来るとゆつくりした気持ちになります」と会員の皆さんは頷を緩めます。

会長の藤田琴子さんは、「顔を出さない人がいれば、どうしてかなとみんなで心配します。来られないのが続くと、電話で様子を聞いたり、会の帰りに家に寄ってみたりします。足が悪くなつてしまつてなかなか来られなくなつた人がいても、運転できる人が一緒に来るからやめなさいで、とお話したこともありましたが、ちよつと調子が悪いときがあつても、互いに顔を見てお話できれば、みんな一緒に元氣になれると思つています」と笑顔を見せます。

「会員の高齢化も悩みの一つですが、集まりをやめようかという話には絶対になりません。若い人にも声を掛けながら、この石堂の集まりを途絶えることなく続けていきたいです」と隣近所のつながりを大切に活動が続けてきたひまわり会への思いを話してくれました。

Voice

気遣いと支え合いの気持ちを忘れないのがひまわり会の良いところだと思います。これからも、ひまわり会の集まりを大切に続けていきたいと思っています。

「ひまわり会」会長
藤田 琴子 さん



隣 近所のつながりを大切に、活動を続けている女性グループがあります。「ひまわり会」と名付けられたこの会。「ひまわりのように、みんな一緒に、いつまでも仲良く、笑顔でいたい」という思いが込められています。

ひまわり会は月に一回、大曲の下深井石堂地区の集落会館を活動拠点に、草むしりや花だん整備などの環境美化、編み物やかごづくりなどの手芸、季節に合わせての花見や温泉旅行、講師を招いての体操教室や健康教室など、さまざまな活動をしながら、会員が一緒に過

ごす時間を大切にしています。

2月5日午後1時、この日は10人の会員が集まりました。市の保健師による健康講話を聞いた後、恒例のお茶会で会話が弾みます。「みんな一緒に集まって話せることを楽しみにしています」「二人一人、家族や介護のことだとか不安や悩みは尽きないけれども、こ



テーブルには会員が持ち寄った漬け物やお菓子が並び、お茶を片手に世間話に花が咲く

語りの場で広がる笑顔の輪 これまでも、これからも

膝をつき合わせての語り合い。身の上話や冗談を言って笑い合うとき、ほんのりと温かく和やかな雰囲気が漂い、心安らぐことがあります。

これまでも長い間、隣近所の付き合いの中で語り合いの場を大切にしてきた方々、そして、これから新たな語り合いの場を生み出そうとしている方々取材しました。



Voice



語り合いの中でみんな一緒に元氣になれる、そんな空間を作っていきたいと思っています。私たちと一緒に活動してくれる方も募集中です。

「ひだまり」副会長
仲村 昌子 さん

ます。来てくれた方に楽しかったと言ってもらえれば私たちもうれしくなります。何かしてあげる、何かしてもらおうというような関係ではなくて、みんな一緒に元氣になれる。そんな空間を作っていきたいと思つています」と話します。

地域に新たな語り合いの場、つながりの場を作りたいという思いで活動しているひだまりの方々。昨年4月にオープンしたコーヒーサロンは間もなく一周年。今後は、新たな会場でのサロン開催や希望に応じて地域に出向く出張サロンなどを計画しています。

メンタルヘルスサポーターが結成したボランティアグループ「ひだまり」（藤田栄会長・会員18人）が運営する「ひだまりコーヒーサロン」。2月5日午後1時、月一回の開催日を待っていたお客さんがコーヒーサロンを訪れ始めました。「また来たよ」「よくきてけだね」「コーヒ、お茶どつちにする」「最近雪少なくてよかったけど、今日は寒い風吹いてるね。コーヒーやお茶を片手に、お客さんとスタッフの会話が始まり、屋下りの穏やかな時間が流れます。

「サロンでは何か特別なことをしなければいけないわけではありません。ただゆつくりしていただく場所です」。テーブルの上に置かれたチラシには、このような案内が書かれています。スタッフの仲村昌子さんは「ゆつくり息を吐き出して、新しい空気を吸つて、ちよつとりラックスした気分になつてほしい。そんな『息抜き』の場所としてコーヒーサロンに来てほしいと思つてい

気軽に立ち寄りコーヒー一杯
語って、笑って、ほつと一息

メンタルヘルスサポーター

こころの健康に関する基本的な知識と技術を身に付けることで、自身や周囲の方の心の健康づくりに役立ててもらおうと、市では、メンタルヘルスサポーター養成講座を開催しています。養成講座では、秋田県・大仙市の自殺予防活動の取り組みや、うつ病への理解と対応、「傾聴」ボランティアの役割などを学び、悩みのある方への接し方などの演習を行います。養成講座を修了した方々は現在64人。平成25年度も養成講座を開催する予定です。



毎月第1火曜日大川西根公民館で開かれている
「ひだまりコーヒーサロン」

メンタルヘルスサポーターが
気軽に立ち寄って、一息つける場所を提供
ひだまりコーヒーサロン

◆日時／毎月第1火曜日の午後1時～3時
◆会場／大川西根公民館
◆参加費／100円
【問い合わせ】
「ひだまり」会長 藤田さん ☎0187-88-8010



こころの健康相談

健康増進センター中央（大曲保健センター内）

☎ 0187-62-1015

健康増進センター西部（西仙北庁舎内）

☎ 0187-75-0476

健康増進センター東部（中仙庁舎内）

☎ 0187-56-7211

◆相談時間／
午前8時30分～
午後5時15分
（土・日、祝日を除く）



まずは、今の気持ちや抱えている問題など、ゆっくりお話していただきます。

相談者自身が、自分で気持ちや問題を整理できるようお手伝いします。

相談者の抱えている問題に応じて、専門の機関などを紹介し、しっかりとつなぎます。

「ギ」が必要になるからです。このような場合には、精神科医療機関の受診を勧めます。また、単に医療機関を紹介するだけでなく、状況に応じて医療機関との連絡調整を行うなど、相談者がしっかりと医療機関を受診できるようにサポートします。借金問題や家庭内のトラブルを抱えている場合でも、問題に応じて専門機関や相談窓口につなぎます。

このように、さまざまな専門機関としっかりとつなぐことが、保健師によるこころの健康相談で最も大切にしていることです。保健師は借金問題を解決したり、家庭内のトラブルを仲裁できるわけではありませんが、様々な制度やサービスについて、日頃から情報を集めています。保健師では解決できない問題であっても、その問題を解決できる専門機関へつなぐことができます。また、市では、そのためのネットワークも構築しています。

もし、「どこに相談したらよいのかわからない」と悩んでいる方がいたら、まずは健康増進センターの「こころの健康相談」や「ほっとスペース」に気軽に相談ください。

いつかだけでなく、今相談してみませんか 相談できる場所があります

健康増進センター「こころの健康相談」と「ほっとスペース」を紹介

「こんなことを話してよいのだろうか」「他の人に頼ってもどうにもならない」「このように感じて、相談するのをためらっていませんか。

市では、保健師による「こころの健康相談のほか、専門の相談員がカウンセリングを行う「ほっとスペース」を開いています。

こころの健康相談やほっとスペースには、「最近、よく眠れない」「生きることが辛い」といった精神的な不調についての相談が寄せられています。多くの場合、精神的な不調の背景には、さまざまな悩みや問題があります。また、それらを自分の力だけで解決しようと頑張り続けた結果、問題がさらに深刻化し、本人も疲れ切つてしまいうつ病などの精神疾患を患うケースもあります。

ひとりで悩まずに相談ください 悩みや問題の解決をサポートします

相談者の「気持ち」や「問題」の整理をお手伝い

こころの健康相談やほっとスペースでは、相談される方に、今の気持ちや抱えている問題についてゆつくりと話していただきます。その中で、相談者自身が、自分で気持ちや問題を整理できるように支援します。

相談の始めには「眠れない」ことが一番の悩みと感じていても、自分の気持ちや問題を話しているうちに、その原因が人間関係や金銭問題のトラブルなどであることに気がつくことがあります。また、原因がはっきりと分かっている場合でも、その問題が自分ひと

りで解決できるものなのか、家族と協力した方がよいのか、専門の相談窓口に行くべきなのか、といった問題の整理が進むこともあります。

これらの「気持ち」や「問題」の整理を専門的にサポートするのがカウンセリングで、ほっとスペースでは、特にじっくりと時間をかけて、相談者が気持ちや問題が整理できるようお手伝いをしています。

ほっとスペース

ほっとスペース専用ダイヤル

☎ 0187-62-9304

◆相談時間／午前9時30分～午後4時30分
（土・日、祝日を除く）
◆会場／大曲保健センター内「ほっとスペース」
◆相談料／無料 ※要予約



Voice

以前、ある本で「話すことは離すこと」というひとことを見つけました。悩みや心配を抱え不安に包まれているとき、考えたくなくても頭に浮かんできたり、考えても苦しくてどうにもできないように感じたりします。そんなとき、安心して話せる誰かに「話す」ことは、その悩みや心配ごとを言葉にして、いったん自分から「離す」ことにつながります。

そうすると、がんじがらめだった状態から、少しだけ距離がとれて、気持ちがちょっと楽になり、ぐちゃぐちゃだった気持ちや状況が整理できたり、今までは気づかなかった新しい視点が思い浮んできたりすることがあります。問題そのものは簡単には解決しなくても、少し距離がとれるということは、私たちに少しのゆとりを与えてくれるのだと思います。

ほっとスペースは、皆さんの「安心して話せる誰か」のひとつでありたいと思っています。

「ほっとスペース」相談員
高橋 志穂子 さん（臨床心理士）



ほっとスペース利用案内

1.



電話で予約してください

氏名、年齢、連絡先、相談内容、居住地域、相談希望日時などをお知らせください。「こんな内容でも相談できるのか」とご心配な場合も、まずは気軽にご連絡ください。※現在、医療機関を利用している方は可能であれば、主治医と相談の上、承諾を受けてからお越しください。※本人でなくても、ご家族がお子さんのことについて相談することなどもできます。

2.



初回面接を行います

一度、ほっとスペースに足を運んでいただき、相談員が詳しいお話を伺います。約1時間から1時間30分ほどの初回面接の後、面接を継続するか話し合って決定します。相談内容によっては、より適切と思われる機関や施設を紹介することがあります。

3.



相談の後、継続面接へ

面接は基本的に、同じ担当者、同じ曜日・時間帯に定期的に行います。面接の頻度や相談終了の時期についても、話し合って決めていきます。原則として、面接は1回50分間です。

心健やかに、和顔愛語の輪を広げよう

心 身の健康については、以前からよく語られてきましたが、このところ特に「心の健康づくり」をテーマにしたものを目にするようになってきました。その背景には、メンタルヘルスという言葉とともに、自殺予防の取り組みの必要性が社会の中で広く認められるようになってきたことが挙げられると思います。

か つて、自殺は個人の問題として、話題に取り上げることを避ける風潮もありました。しかし、平成10年に全国の自殺者数が年間3万人を超え、社会の中での危機感の高まりとともに、自殺の多くは、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に追い込まれた末の死であるとして、自殺を社会全体で考えていこうという気運が高まってきました。

また、平成18年の自殺対策基本法の制定とともに、国による対策が本格化しました。が、自殺率ワーストが叫ばれていた秋田県では、国に先駆けて民間団体主導の「秋田モデル」といわれる自殺予防対策が進められてきました。

平 成20年に発足した大仙市自殺予防ネットワークワーキング推進協議会においても、行政機関や地域団体などが連携し、それぞれの分野の特性を生かした役割分担を果たしながら、情報提供や地域の実情に即した対策を進めています。

平成24年度は、各分野の講師が地域に向く「こころの健康講演会出前講座」を新たに行いました。地域の皆さんの要望に応じて、さまざまな角度から心の健康についてより分かりやすい形でお伝えできる場が増え、メンタルヘルスサポーターなど市民ボランティアによる積極的な活動もあわせて、心の健康について考える共有の場が広がってきていると感じています。

自分自身、家族、隣近所へと心の健康づくりの輪を広げ、健やかな笑顔を地域に広げていきたいと思います。

大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会

善本 正樹 会長

(大曲仙北医師会自殺予防担当理事、医療法人慧真会協和病院院長)

自殺

自殺の背景にはさまざまな要因がありますが、特に精神疾患との関わりは深く、自殺予防の多分野の連携の中でも、精神科医は最後の砦というべき役割を担っていると考えています。大曲仙北医師会では、うつ病の多様性に対応した新たな取り組みとして、昨年10月から、かかりつけ医と精神科医の新たな連携の仕組みを構築しました。これは、馴染みのかかりつけ医を受診した方が、精神科医の受診を希望する場合、専用のファクス用紙で30分以内に予

約票のやり取りが行われ、その場で速やかに精神科医への紹介が成立するというものです。大仙市は、精神科のある病院も比較的多く、安心して治療を受けられる地域づくりを進めていることについて皆さんにお伝えしたいと思っています。

生き

生きる喜びを感じるために一番大切なものは、やはり心身の健康です。楽しい、うれしい、と感じられるのも健康であればこそ。現代社会は、インターネットや電子メールの普及とともに、コミュニケーションの希薄化が進み、心

和

顔愛語」という言葉を「和やかな表情で相手と接し、親愛の情を込めて語りかけること」と。この言葉は、人と人が関わって、コミュニケーションを図りながら、ともに人生を歩んでいく上で、とても大切な

なあり方を表していると思います。私たち一人一人の心が健やかに、そして和顔愛語の精神が地域に広がっていけば、きっと社会全体が明るい未来に向かっていくはずです。この和顔愛語を実践するためにも、まずは、自身の心の健康に気を配り、社会の基本単位である家族への気遣いを忘れないでください。そして、隣近所、地域へと心の健康づくりの輪を広げながら、健やかな笑顔を地域に広げていきたいと思います。

3月1日は

秋田県

みんなのいのちの日



取材を終えて

今回の特集は「こころといのち」をテーマに、子どもから高齢の方まで、それぞれの世代を対象にした講座の内容や地域に根ざした活動をしている方々を紹介しました。この地に暮らしているすべての人が心健やかに毎日を送るための一助となることを願って企画したものです。

いのちの大切さやこころの健康についてお話いただいた方々の声からは、「話すこと」「語り合うこと」は、人と人が関わり合い、ともに心を育んでいく上で、やはり見逃すことのできない大切なものだというのを改めて実感させられます。

親愛の情を込めて交わされる会話からは、和やかな空気と笑顔が生まれます。そして、和やかな雰囲気の中での語らいの場では、つながりの和と笑顔が広がります。

今一度、かけがえのない日常の中での大切な人との会話や、思いを共有する仲間同士での語らいの場を見つめましょう。「話」と「和」の輪が広がり、笑顔の輪が地域に広がれば、それは、私たち一人一人がこの地に住んでいてよかったと心から思える明るい地域づくりにつながるはずです。

特集「笑顔広がる、話と和の輪」



大仙市こころの健康
イメージキャラクター
いのちの妖精「ハート」ちゃん