

あなたと
身近な人が

支え合える方法

何気ないあいさつが
支え合いにつながります

個別事業評価
(市政評価)
詳しくは



市ホームページ

皆さんのニーズは？

「個別事業評価」の結果

市が行なっている施策や、市民ニーズなどを調べるためのアンケート調査「個別事業評価」を令和2年4月から5月にかけて、市政評価と同時に実施しました。その中の一つである「自殺対策啓発事業」についての結果を一部、ご紹介します。

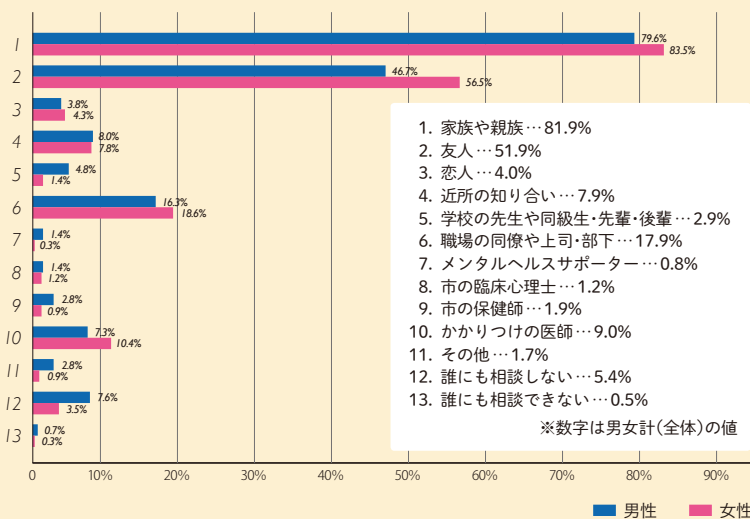
悩み事・困り事の相談先は「家族や親族・友人」

悩みや困ったことがあるときに相談する相手に

ついては、男女ともに「家族や親族」と回答した方が81・9%と最も多く、次いで「友人」と回答した方が51・9%でした。約95%の方が、悩みや困ったことがあるとき誰かに相談することができています。

Q.悩みや困ったことがあったとき誰に相談しますか？

「家族や親族」が約82%、「友人」が約52%（男女計）



一方で「誰にも相談しない」と回答した方は5・4%、「誰にも相談できない」と回答した方は0・5%でした（左グラフ参照）。

理由は「頼る人がいない」「相談しても相手に迷惑をかけてしまうから」などが挙げられました。

身近な人と支え合う
“こころの健康”づくり

誰も自殺に追い込まれることのない大仙市を目指し、市では、自殺予防事業を実施しています。

今回の個別事業評価の結果から、悩み事や困り事があった場合、**誰にも相談しない人・誰にも相談できない人**が一定数いることが分かりました。相談しない・できない理由から「相手に迷惑をかけるように」と遠慮し、相談をためらう人がいることも分かりました。

誰かに相談したり、誰かから相談を受けたりすることが難しくても、日頃の何気ないコミュニケーションで、自分や相手の心を軽くすることもあります。

そこで、日頃から使うことができる何気ない会話の例をご紹介します。

「あいさつ」は大切な
「コミュニケーションツール」

普段、何気なくしている「あいさつ」。実は大切なコミュニケーションツールの一つです。何気ない会話が苦手な方は「おはよう」「こんにちは」「行ってきます」「おつかれさま」「ありがとう」などのあいさつから始めてみましょう。あいさつが何気ない会話につながるきっかけにもなります。

会話を弾ませたいとき
「きどにたてかけし衣食住」

話題に困ったときや会話を弾ませたいときに思い出すと便利な言葉を紹介します。頭文字をとり「きどにたてかけし衣食住」と覚えましょう。そして、何気ない会話をするときに思い出してみてください。

ストレスと うまく付き合うポイントは？

何気ない会話をするためには、自分自身のこころのケアも大切。ストレスと上手に付き合うポイントを紹介します。

レスト(休息・休養・睡眠)

オンとオフを切り替え、休息をしっかり取りましょう。疲労がたまる前に、意識して短い休憩を取ることも効果があります。

一日の中で緊張が続いているなと感じたら落ち着く場所へ移動して深呼吸したり、軽い運動をしたりして気分転換しましょう。

レクリエーション

(運動や旅行、趣味・娯楽や気晴らし)

ストレスを発散させる趣味をもつことが大事です。1週間に1時間程度でもレクリエーション(趣味)の時間を取り入れ、好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらしましょう。

リラックス(ストレッチ、瞑想や音楽鑑賞)

呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解いたりなど精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい友人との団らんなど、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

健康的な生活習慣

うつ病やうつ状態の発症には、生活習慣も影響するといわれています。朝食をとること、7～8時間の睡眠をとること、標準体重を保ち、適度な運動をすること、適正飲酒や禁煙といった生活習慣を心がけましょう。

他者への相談

悩みや困っていることを話すことで、自分の気持ちが一層軽くなることも考えられます。誰にも相談できない人は、まずは身近な人との何気ない会話を楽しむことをお勧めします。

住 食 衣 し け か て た に ど き

気候の話
道楽(趣味)の話
ニュースの話
旅の話
テレビの話
家庭の話
健康の話
仕事の話
衣服の話
食事の話
住居の話

何気ない会話の例

A「こんにちは」
B「こんにちは(あいさつ)」
A「暖かくなってきましたね」
(気候)
B「雪がだいぶ解けて、趣味の散歩にも行きやすくなりました」
(道楽)
A「健康に気をつけているんですね」
(健康)
B「冬においしいものを食べ過ぎてしまいました」
(食事)
A「冬はおいしいものが食べなくなる季節ですからね」
(食事)

家族や友達、近所の方、
職場の同僚や上司など
自分の身近な人と声を掛け合いながら
何気ない会話を
楽しみましょう



健康増進センターへ
心身の不調や不安、
悩みに関する相談は
健康増進センターへ
健 康増進センターでは、
電話や対面などでの相談を受け付けています。
また、平日忙しい方や対面での相談が苦手な方のために、メール相談を始めました。
秘密は厳守しますので、安心して気軽に相談ください。
あなたは、一人じゃない。あなたを支える場所があります。
一人で悩まず相談ください。

相談 窓口

▶ こころとからだの健康相談 … 健康増進センター(担当地域/大曲) ☎0187-62-1015
同西部(担当地域/神岡・西仙北・協和・南外) ☎0187-75-0476
同東部(担当地域/中仙・仙北・太田) ☎0187-56-7211

▶ こころの健康相談 … ほっとスペース(予約制) ☎0187-62-9304
臨床心理士によるカウンセリング

▶ メール相談 … 右のQRコードを読み取るか、インターネットで「大仙市こころのメール相談」と検索し、申請

