

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
◆席料／100円
【問い合わせ】
「ひだまり」会長 蒔田さん
☎0187-88-8010
健康増進センター
☎0187-62-9301



サロンが開かれる大川西根公民館



ひだまりコーヒーサロンにぜひお立ち寄りください

地域で支え合う ところといのち
語って、笑って、ほっと一息

ひだまり コーヒーサロン 4月3日(火) オープン

市メンタルヘルスサポーターがボランティアグループ「ひだまり」を結成
誰もが気軽に訪れて、ほっと一息つけるリラックススペース
「ひだまりコーヒーサロン」を4月にオープンします



メンタルヘルスサポーター 養成講座

全6回の養成講座では、秋田県・大仙市の自殺の現状や自殺予防活動の取り組みの紹介に始まり、自殺と関わり合いの深いとされる、うつ病への理解と対応などを学びます。また、相手の話を受容的な態度で受け入れ共感する「傾聴」に力を入れ、傾聴ボランティアの役割やマナーを学ぶほか、悩んでいる方への接し方の演習を行います。
平成22年から開催している養成講座。来年度も受講生を募集する予定です。



1 グループディスカッションでは受講生同士で意見交換
2 傾聴をテーマにした講座では役割分担をして演習

根公民館の1室で、4月3日、「ひだまりコーヒーサロン」をオープンします。

**みんなで語り合おう
ひだまりコーヒーサロン**

サロンが開かれるのは毎月第1火曜日の午後1時から3時まで。心の健康のためのサロンといっても、何か特別なことをするわけではありません。席料の100円を支払った後は、コーヒーやお茶を片手に世間話をするのもよし、人の話に耳を傾けるのもよし、何もせずただのんびりするものもよしの空間です。

ただし、サロンには「人の話に耳を傾けること」「話の内容を非難しないこと」「聞いた

話をほかの場所で話さないこと」という3つのルールがあります。「悩みがある方が安心してお話できるような雰囲気づくりをしています」とメンバー。「悩みがある方も、そうでない方も、気軽に立ち寄ってほしい」と話します。

**支え合いの原点は
話すこと、語り合うこと**

近所の縁側で漬け物をつまみ、お茶を飲みながら世間話に花を咲かせる。かつてどこでも見られたという「がっこ茶っこ」

の光景。愚痴をこぼし合いながらも温かい雰囲気包まれていた近所付き合い。そのような地域のつながりが今、見られなくなっています。支え合いの原点は、話すこと、語り合うこと。「ひだまり」のネーミングには昔の近所付き合い合い、地域のつながりの温かさを取り戻したいというメンバーの思いが込められています。サロンではひだまりのみなさんがあなたをお待ちしています。語って、笑って、ほっと一息つきませんか。

人がつながる場所には日が差し込む
いつのまにか心がほっと温かくなる

**誰でも気軽に立ち寄れる
居場所をつくりたい**

ひだまりのメンバーの目指す活動は、悩みをもった方に寄り添い、一緒に悩み、支えていくこと。会長を務める蒔田さんは「私たちメンタルヘルスサポーターに求められているのは、行政では手が届かない範囲の活動。悩んでいる方と顔と顔を合わせて、まずはお話をすることが大切なのではない

いかと感じていました」と振り返ります。

月1回のメンバー同士での定例会を機会に、どのような形で活動できるか話し合った結果、誰でも気軽に立ち寄れるような居場所づくりをしようという話にまとまりました。

メンバーは昨年、同じく心の健康づくりに取り組むボランティアの方々と交流。藤里町の「心といのちを考える会」の会員を招いての勉強会や美郷町の「てとての会」との交流会を行いました。活動のヒントを得て、心の交流サロンの立ち上げを決意。大曲の大川西

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悩みをもった方への接し方を身に付け、ボランティアとして活動するメンタルヘルスサポーター。市では平成22年度から養成講座を開催。これまでに46人のメンタルヘルスサポーターが誕生しています。

22年の秋には、全6回の養成講座を修了した第1期のメンタルヘルスサポーターが集まり、ボランティアグループ「ひだまり」（蒔田栄会長、会員数19人）を結成。地域に根ざした活動を進めていこうと動き出しました。

養成講座を通じて出会った仲間同士、力を合わせて活動をしていきたいというみんなの思いが「ひだまり」の結成につながりました。

自分の気持ちを伝える場所がないと、悩みを抱えた方は次第に孤立してしまいます。気持ちを話していただける場所の1つとして、ひだまりコーヒーサロンに来ていただければと思います。私たちと一緒に悩み、支え合っていきたいと思っています。安心してお越しください。

私たちと一緒に活動していただける方も募集中です。まずは一度、サロンにお立ち寄りください。

「ひだまり」会長
蒔田 栄さん

(大仙市メンタルヘルスサポーター)



地域で支え合うところといのち

高齢期の「孤独」と「うつ」に寄り添う

見逃さないで
高齢期のうつ病

気分の落ち込みが長時間続き、何に対しても意欲がなくなり、不安感やいらいら感、あせりなどのほか、不眠や食欲低下などに悩まされる「うつ病」。およそ10人に1人が一生のうちに一度は経験するといわれるこの病気ですが、特に高齢期にはうつ病になりやすいと言われています。

高齢期は加齢とともに体の衰えを感じたり、持病などの健康問題を抱えることが多くなります。また、退職を機に社会的な役割を見失ってしまったり、家族や友人など大切な人との死別の体験など、さまざまなものを失ってしまう時期でもあります。このような「喪失体験」の連続から閉じこもりがちになり、孤独感や孤立感から、うつ病になりやすいと考えられています。うつ病は頭痛やめまい、肩こり、動悸などの身体的な症状が現れることもあります。高齢期の場合、

持病の症状と見分けることが難しく、また認知症の初期の症状と似ているため注意が必要です。本人や周りも「年のせいだ」などと安易に考えずに、少しでもうつ病の症状に似ていると感じたら、かかりつけ医などに相談することが大切です。

自殺の引き金にもなるうつ病
大切な早めの「気付き」

うつ病は脳内の神経の機能に異変が生じる精神疾患の1つです。うつ病になると、冷静に物事を考えられなくなり、最悪の場合には、自ら命を絶ってしまうことにつながります。

秋田県の昨年中の自殺者343人（秋田県警発表・暫定数）を年代別に見ると、今まで多かった40歳代・50歳代の中年層が減少し、60歳代・70歳代の高齢者層が占める割合が大きくなっていきます。

高齢の方の自殺を未然に防ぐためには、うつ病の早期発見が欠かせません。本人だけでは自覚でき

うつ病チェックリスト	次の症状が毎日のようにあり、また2週間以上続く場合は、医師への早めの相談をお勧めします
☐ ほとんど1日中 ずっと気分が沈んでいる	☐ 疲れを感じたり、 気が湧かない。
☐ ほとんど一日中 何に対しても興味が湧かず楽しめない	☐ 自分に価値がない、 または申し訳ないと感じる。
☐ 食欲が低下、 または体重の増減が激しい	☐ 仕事や家事に集中したり、 決断することができない。
☐ 寝付けない、 または夜中や早朝に目が覚める	☐ この世から消えてしまいたいと思 うことがある。
☐ 動作や話し方が遅い、 またはいらいらしたり落ち着きがない	

参考／「精神障害の分類と診断の手引き」（第4版）

ないこともあります。家族や近所、地域での「見守り」と「気付き」、そして相談窓口や医療機関での受診を勧める「つなぎ」が大切です。

高齢自殺者の9割以上が
家族と同居

国立精神・神経センター精神保健研究所がまとめた報告書によると、全国の65歳以上の自殺者のうち一人暮らしだったケースは5割以下。9割以上の方が家族と同居していたという事実があります。

報告では、自ら命を絶ってしまった高齢の方が生前、家族に「長く生きすぎた」「迷惑をかけたくない」と話していたこと。また「心身の衰えを自覚し、同居する家族に

すべての世代が、寄り添い支え合う地域に

看護や介護の負担をかけることへの遠慮が生じていた」という指摘がされており、この精神的な負担が自殺の原因の1つに挙げられています。

家族と一緒にいるからこそ、自分の存在を否定してしまうこと、孤独を感じることがあるのです。

大切なのは理解を深め
世代間で寄り添うこと

子どもにすばらしい創造性があるように、高齢の方には教えるべき知識があります。子どもがしばしば熱を出すように、高齢の

方は次第に体の節々が衰えてきます。働き盛りの年代が仕事の愚痴をこぼすように、高齢の方は自身の衰えを口にします。

誰もが笑顔で毎日を暮らせる地域社会をつくるためには、あらゆる年代の人たちが、お互いの強さと弱さを理解し、補い合うことが大切です。

誰もが安心して悩むことができたら、私たちの地域はより住み心地の良いものになります。

高齢期の孤独とうつを理解し寄り添うこと、家族、近所、地域でつながることを今一度、立ち止まり考えなければなりません。

相談できる場所があります

健康増進センターでは「こころの健康相談」電話窓口のほか、臨床心理療法士がこころの健康に関する相談やカウンセリングを行う「ほっとスペース」を開設しています。

秋田県医師会では「うつ病・自殺予防協力医」と「うつ病治療登録医」（精神科医）の連携により、心の悩みを抱えた方の診察を行っています。いきなり精神科医を受診ににくいという方もまずは、かかりつけ医などの地域の医療機関に相談ください。

健康増進センター「こころの健康相談」	
健康増進センター	☎ 0187-62-9301
健康増進センター中央	☎ 0187-62-1015
健康増進センター西部	☎ 0187-75-0476
健康増進センター東部	☎ 0187-56-7211

ほっとスペース	
予約専用電話	☎ 0187-62-9304

うつ病・自殺予防協力医	
荒井医院	☎ 0187-63-2670
佐藤レディースクリニック	☎ 0187-86-0311
田口医院	☎ 0187-63-1380
石井内科胃腸科医院	☎ 0187-56-7300
滑川医院	☎ 0187-56-3121
黒澤医院	☎ 0187-75-0368
佐藤内科クリニック	☎ 018-895-2730
太田町国保診療所	☎ 0187-88-2233

うつ病治療登録医	
ケイメンタルクリニック	☎ 0187-66-3020
県立リハビリテーション・精神医療センター	☎ 018-892-3751
協和病院	☎ 018-892-2881

新たな扉を開けるつもりで相談にきてほしい



ほっとスペース・カウンセラー
佐藤 俊子さん
(臨床心理療法士)

大曲保健センターの「ほっとスペース」では、カウンセリングの始めに、どんな気持ちなのか思いをつままに話をしていただいています。気分が落ち着かない時は、なにかから話せばよいか分からなくなることがありますが、言葉にすることで自分の本当の気持ちに気付くことがあります。その中で、自分はどうなりたいのかハッキリしてきます。それから、問題解決に向けてできるだけ簡単なことから始めて行く、そのお手伝いをしています。うつ気分の際は、色んな物事が積み重なって混乱してしまい、1つの方向にしか考えられなくなってしまうます。話をしていくうちに、気持ちに整理されて余裕が出てくれば、他の考え方もできるようになります。カウンセリングと聞くと、気が引けたり、悩みを話すことをためらう方もいるかもしれませんが、ぜひ新たな扉を開けるつもりで相談にきてほしいと思います。

社会とつながることを忘れてはいけません



大仙市老人クラブ連合会会長
千葉 嗣助さん

現在、大仙市の高齢化率は31.6%。若い人がだんだんいなくなる中、私たち高齢者同士でも支え合い、助け合わなければなりません。

老人クラブには、「健康」「友愛」「奉仕」という3つの理念があり、老人クラブに参加している世帯を訪問して、安否確認や声掛けなどをする友愛訪問という活動が全国的に行われています。

私が会長を務める上払田老人クラブでも友愛訪問を行っています。頻繁に訪問することはできませんが、それぞれの誕生日を機会にして、年一回は必ず、メッセージを書いた手紙を持って会いに行くようにしています。

また訪問する時には、市の健康診断の日程や、地域の行事や会合のお知らせなどのチラシを一緒に持っていく、たまに顔を出してくださいねとお話しています。近所での支え合いが大切なのはもちろん、より広い範囲で、社会とつながることを忘れてはいけません。