

悩んでいる人への接し方

倒れた人に、蘇生の救急法があるように、悩んでいる人への救急法があります。それが、こころの初期支援「りはあさる」です。

○「り」リスク評価

自殺を考えているのか、過去に自殺を試みたことがあるのか聞いてみる必要があります。「消えてしまいたいと思っているの?」「死にたいと思っているの?」とはつきり聞くことが大切です。そのことで、自殺してしまうということはありません。むしろ、心を開いて話してくれるようになります。

○「は」判断・評価しない

自分の考えで判断せずに話を聞きましょう。その人の弱さを責めたりせずに、じっくりと話を聞き、



辛い気持ちに共感することが重要です。温かみのある雰囲気に対応することが大切です。

○「あ」安心と情報

安心と情報を与えましょう。あなたが抱えている問題は弱さや性格ではなく、生活支援や医療が必要とだいうことなのです。効果的な対応や治療があること、決して珍しい状態ではないということを伝えなければなりません。

○「さ」サポート

適切な専門家や保健師への相談、心療内科や精神科の受診を勧めましょう。相談機関はたくさんあります。

○「る」セルフヘルプ

自分ですぐに対応できる対処法を勧めましょう。アルコールをやめる、ゆっくり休む、寝る、軽い運動をする、深呼吸をするなど、自分がリラックスできることが大切です。

こころの健康を保つために

日頃から心の健康を保つために、気持ちを楽にするヒントを紹介します。

①自分の立ち直る力を信じて、良いことを考えてみるだけで、脳の快感物質が増加して楽になります。

②気持ちの分かり合える人と話しましょう。辛いことや悲しいこと、

苦しいことを家族や仲間、友人などに話すだけで楽になります。普段から、本当に困った時、悩んだ時に話せる関係づくりが大切です。③1日一つ、小さな楽しみを見つけましょう。小さな幸せや安らぎを見つけて趣味を楽しむ、生活にリズム感を持つことで気持ちを安定させることができます。

④精神的に追い込まれても、穏やかに現実的に対処しましょう。しばらく様子をみるとか「まあいいか」とつぶやくことも効果的です。そして、冷静になった時に出来ることから始めましょう。



3月に開催した「ゲートキーパー研修会」

市の自殺対策

市は、次の3つを柱として自殺対策に取り組んでいます。

■ ネットワークづくり

自殺にはさまざまな要因が関わっているため、関係機関が連携して対策に取り組むことが大切です。地域全体のネットワークづくりを進めながら、県や市、関係機関の横の連携を強化します。

■ 普及啓発

多くの人に自殺の現状を知ってもらい、市民一人一人の命を守るために啓発活動を行います。中高生を対象に命の大切さを伝える講演会を開催するほか、老人クラブや女性団体などの要望に応じて、出前健康講座を行います。

また、8月末からは各区の図書館に、関連する図書を集めた「こころぽつかばか図書展示コーナー」を開設します。

■ 相談支援

本庁健康増進課および各総合支所健康福祉課で、随時、保健師などがこころや身体の相談に応じています。家庭訪問もしていますので、お気軽にお問い合わせください。

また、本年度は「うつに関する家族向け教室」の開催と、ケアマネージャーや民生児童委員などを対象にした「ゲートキーパー養成研修会」の開催も予定しています。

■ 問い合わせ先・相談先

本庁健康増進課（水沢保健センター ☎4511）・各総合支所健康福祉課

生き心地のよい社会へ

普段はあまり意識しないものですが「安心していられる場所があること」「誰かに必要とされていること」「大切に思う人やものがあること」これが生きる意欲につながっています。逆に、それらが脅かされると不安定な心理状態になりかねません。

家族や近隣の家庭、グループや地域などで居心地の良い環境をつくることで、生き心地の良い社会へつながります。

一人ひとりがゲートキーパーとなり、あなたの周りの大切な命を守りましょう。

Interview インタビュー

自殺対策の活動は、内容が深刻なものであるため、皆さんが理解を深める場面が少ない状況です。自殺対策全国民間ネットワーク企画委員としても活躍する藤澤俊樹さんと、自死遺族ケア「こころサロン奥州」を担当する奥州保健所の松本陽子さんにお話をお聞きました。



NPOいわて生活者サポートセンター
事務局長
藤澤 俊樹 さん



岩手県奥州保健所保健課
上席保健師
松本 陽子 さん

多重債務によるお金のトラブルなどの相談支援を行っています。最近は、特定の分野のみで解決できないなど、相談内容が複雑になっており、さらに踏み込んだ形の相談が必要です。

自殺対策は、生きづらい状況を抱えた人に対する医療的な支援だけでなく、あらゆる支援を総動員して支えていくという観点で考える必要があります。つまり、自殺をタブー視して専門家だけに任せるのではなく、みんなが支え合いの一員（ゲートキーパー）になっていくことが重要だと感じています。

自殺対策の中で、自死遺族ケア「こころサロン奥州」の取り組みを22年度から行っています。最初にPRのために公開講座を開催し、22年度と23年度は各4回サロンを行いました。本年度は5回ほど開催する予定で、毎回、保健師2名が対応します。

同じ境遇の人たちが集まる機会を設け、お互いに話を聞くことで遺族の心の癒しにつなげていきたいと考えています。悩みを抱えている遺族は、このような場から一歩を踏み出して欲しいです。必要な場合は個別相談も行っています。お気軽にご相談ください。

自死遺族ケア

自殺対策は、遺族の心のケアも含まれています。自殺で大切な人を亡くした人は、深い悲しみと自責の念に苦しんでいます。

奥州保健所では、自死遺族の人たちを対象に「こころサロン奥州」を開催しています。これは、自死遺族が遠慮なく話せる、同じ境遇の人の話を聞くことができる場です。

このような「こころサロン」は、県精神保健福祉センターをはじめ、県内どこの保健所でも参加できます。○奥州保健所（☎2831）○県精神保健福祉センター（☎19・622・6955）

