

こころ元気アップセミナー

大切な人の心を守るために

「あなたが大切な人にできる5つのこと」

基調講演講師 うつ専門カウンセラー
澤登 和夫 氏



1. 一緒にいてあげる
2. ありがとうを伝えよう
3. 小さな約束をする
4. わからないから教えて
5. 自分自身が元気でいよう

こころの健康づくり講演会実行委員会と鶴岡市の主催による「こころ元気アップセミナー」が10月21日に開催されました。まず、講師にうつ専門カウンセラー(株式会社ありがトン代表)の澤登和夫氏を迎えて「あなたが大切な人にできる5つのこと」と題する基調講演をしていただきました。澤登氏は、自らもうつ病に罹患して自殺を図った経験があり、その体験も紹介しながら、うつのカウンセリング活動の内容等をユーモアたっぷりに紹介していただきました。

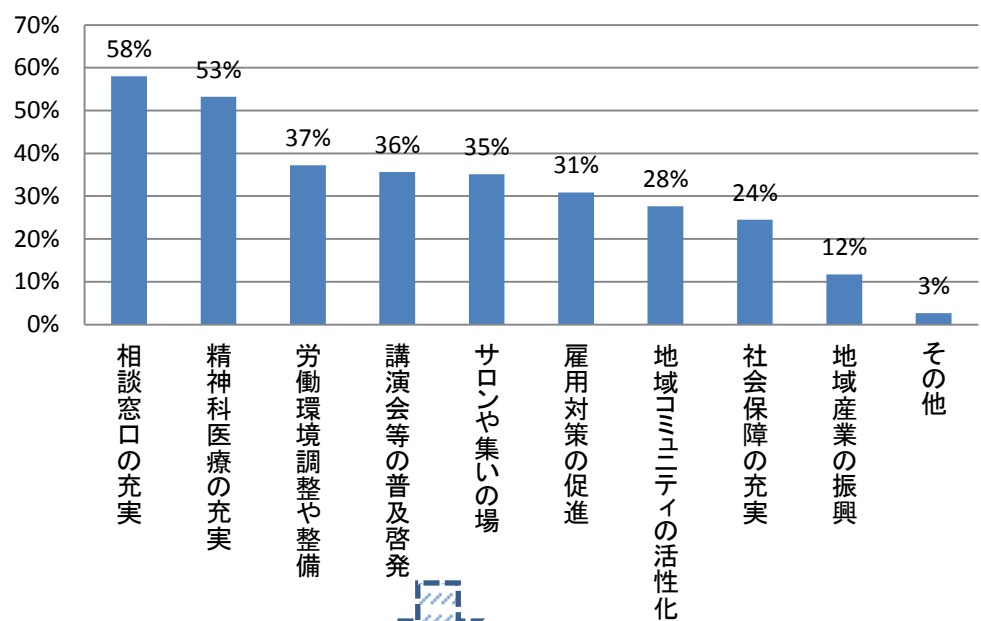
引き続き、松田徹氏(鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議会長)をコーディネーターに、澤登氏、東海林岳樹氏(山形県立鶴岡病院精神科医長)と佐藤正芳氏(自死家族)をパネリストに迎えて、「家庭・地域・職場でできること」と題したパネルディスカッションを行ないました。松田氏から自殺予防のためのゲートキーパー活動の重要性が指摘された後、澤登氏からはカウンセリングを行なう際の留意点の紹介があり、東海林氏からは実際の医療現場でのうつ病の治療について解説をしていただきました。佐藤氏からは家族として自死に至るまでの生活状況、家族として自死をなぜ防ぐことが出来なかったか、防ぐためには何が必要なのかを実体験を踏まえて切々と語られました。我々一人一人が周りの人のちょっとした変化に気付き、声をかけ、話を聞き、必要であれば専門家へつなぎつつ、その後も見守っていく。ゲートキーパー活動の重要性を再認識させられたセミナーでした。



病気は、しっかり診断して治療することが大事。
ひとりで支えることは難しいこと、みんなの力を遠慮せず借りて命を支えていきたい。

参加者の声 ～アンケートから～

◆自殺予防対策のために必要と思うもの (アンケート回収数に対する割合・複数回答)



具体的にはどんなことですか？

- ・うつに対する認識が低いので普及させてほしい
- ・相談できる窓口があること、知らせること
- ・相談窓口は役所的なところの他にもっと声をかけやすいところが必要
- ・講演、ゲートキーパー養成講座を増やした方が良いと思う
- ・総合診療科の確立、気軽にいける精神科
- ・人との関わりを増やすことで変化に気づける人が出てくるのではないかと
- ・地域のつながりが希薄化している、気づけるコミュニティがあること
- ・閉じこもりにならないよう、外に出ることができるような助けがあるといい
- ・自分が辛くなった時に、気軽に相談や話ができる場所が必要
- ・職場での職員への教育、特に管理者への知識普及が必須
- ・職場や地域の温かい目、みんながゲートキーパーなんだという意識の向上が必要不可欠
- ・うつ病と公表することでまわりの対応がギクシャクするので、環境が大切だと思う

うつ病の発症は、15人に1人の割合で発症。不眠や頭痛、肩こり等の身体症状が出る人が多い、症状が長引く場合は、うつ病を疑い精神科を受診してほしい。きちんと治療すればほとんどが良くなります。放置すると命にかかわる病気です。



生きていることの素晴らしさを実感しました。

こころの病気で苦しんでいましたが、話を聞いて前向きに頑張っていると思います。

貴重な話が聞けて、感謝！

知る・認める・感謝することの大切さを改めて感じました。

ネットワーク委員団体

山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立鶴岡病院、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人山形県人権フォーラム、特定非営利活動法人ぼらんたす、鶴岡市保健衛生推進員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、田川地区高教研保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市消防本部、鶴岡市立荘内病院

事務局：鶴岡市健康課 Tel.25-2111(内線364) E-mail: kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

皆様のご意見を、是非 お寄せください。