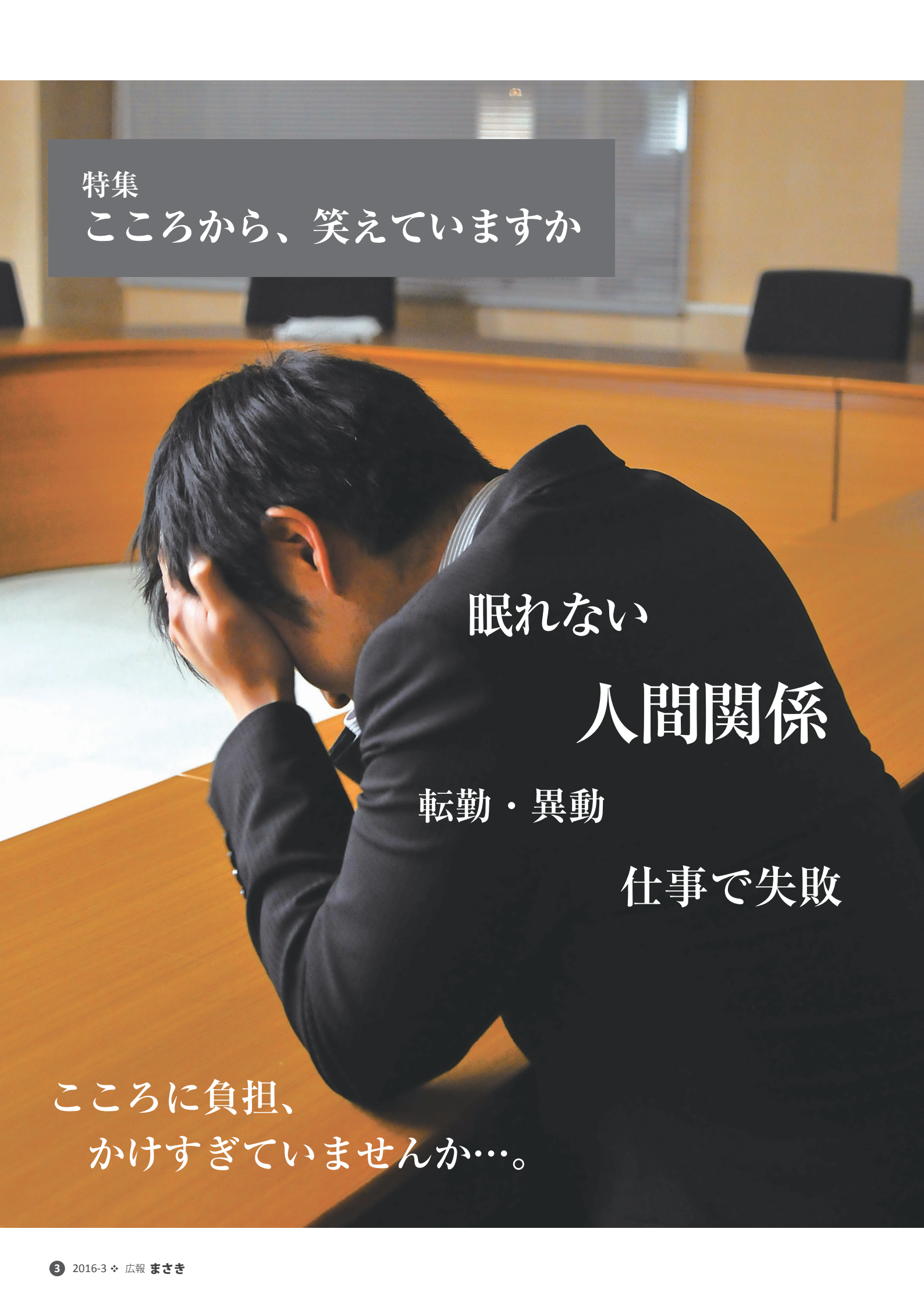




特集

ここから、笑えていますか

眠れない

人間関係

転勤・異動

仕事で失敗

こころに負担、
かけすぎていませんか…。

体にも 変化が… こころのお疲れサイン

▶こころの変化

気分が沈みがちになる、自分を責める、やる気が出ない、絶望感がある、集中力がなくなる、死にたいと思う など

▶からだの変化

不眠、食欲不振、体重減少、頭痛、めまい、腹痛、便秘、下痢、腰痛、性欲減退 など

▶周囲が気付く変化

以前より表情が暗く、元気がない、周囲と交流を避ける
仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
体調不良の訴え（身体の傷みや倦怠感）が多くなる
遅刻、早退、欠勤（席）が増加する
趣味、スポーツや外出をしなくなる
飲酒量が増える など

こころに関する相談

県や関係機関の窓口は保健
センター係にお問い合わせを

▶健康相談・家庭訪問（随時、相談無料、秘密厳守）

こころの悩みや不安からくる症状などについて、町の保健師が健康相談や家庭訪問を行います。

▶こころの健康相談（3カ月に1回の不定期、相談無料、秘密厳守）

自身や家族のこころの悩みや不安について、くろだ病院の医師や精神保健福祉士が個別に相談に応じます（要予約）。

相談は役場で行うので、病院には行きづらい人も気軽に医師などに相談できます。町の保健師も同席できますので、まずは保健センター係(☎985-4118)に相談してください。

interview



くろだ病院
黒田典生 院長
日本精神科病院協会
愛媛県支部 支部長

人間関係がうまくいっていない、眠れない、無気力、家族の引きこもりに関する相談など、年齢を問わず、自身や家族についてのさまざまな相談を受けています。医療にかかる前に、今の状況を相談に来られる人も多くいます。

この相談をきっかけに専門機関への受診につながった場合もありますし、アドバイスだけで済んだ場合もあります。

初めは緊張している人も多いですが、最後は「来てよかった」と話してくれる人が多いです。悩まずに、まずは相談してください。

memo くろだ病院は、町が行っているデイケア（精神保健）などに携わっているほか、町内で唯一の認知症専門外来もあるので、幅広い相談に柔軟に対応しています。

すが、放置すると、こころや体に不調が出るので注意が必要です。
左の「こころのお疲れサイン」に当てはまっていますか。自分と周りの人の様子を振り返ってみましょう。
無視できない「こころの不調」
サインを見逃していくと、うつ病などこころの病気になっ

たり、最悪の場合、自らの命を絶つてしまったりします。
精神疾患は平成23年に、がんや脳卒中などと併せ「五大疾病」と呼ばれるようになっていきます。また、心理的に追い込まれた末の死である「自殺者」も、全国で毎年3万人近くおり、こころの健康は、誰もが無視できない状況にあるといえます。
本町でも、23年から25年の自

殺者は、中年層が多い一方で、10・20歳代と80・90歳代の若年層や高齢層に広がっており、増加傾向にあります。経済状況の厳しい人や地域との関わりが薄い人が多いようです。
また、からだの病気で医療機関に受診しているものの、こころの健康に関する相談先につながっていない人がいることも分かっています。

相談して「こころ」を軽く
こころを軽くする第一歩は、思いがたまる前に吐き出すことからはです。「大丈夫、大したことはない」と放置するのは危険です。「こころのお疲れサイン」が出たり、周りから見えて気付いたりした場合は、無視をせず、身近な人や保健センターなどの相談機関に相談するようにしましょう。

1 町の現状を知る 放っておくのは、危険です！ ストレス たまっていますか 多くの人が感じるストレス

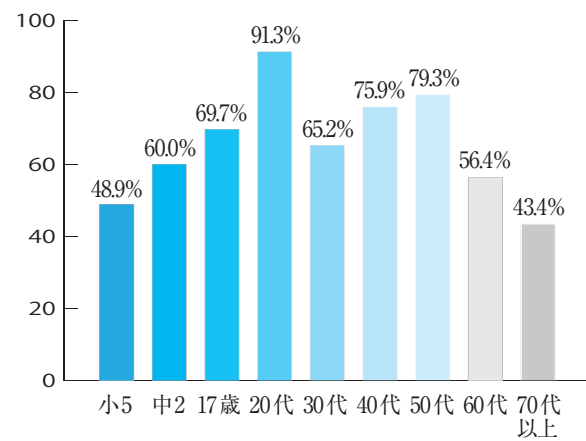
人間関係で、仕事で、睡眠不足で…。普段の生活で「イライラ」していますか。

平成25年に作られた「松前町健康づくり計画」では、男性で約65%、女性約71%の人が、ストレスを感じると回答（下のグラフ）。さらに、気分障がいや不安障がいに対応する心理的苦痛を感じる人の割合は、国や県より高いことが分かりました【本町（一般）：20・7%、同（小中学生）：24・7%、県（全体）9・3%、国（全体）：18・4%】。

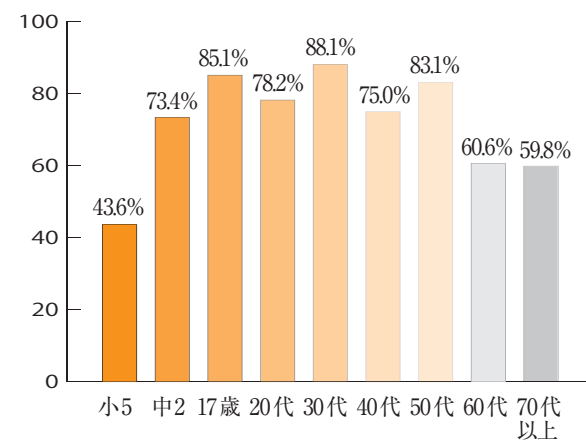
放っておくと心身に変化が：
多くの人が感じるストレスで

ストレスを感じることがある人の割合

男性



女性



ストレスを感じることが「よくある」「ときどきある」と回答した人の割合です。男性では20、40、50歳代、女性では17～50歳代でストレスを感じている人が特に多くなっていることが分かります。

- ☐ 最近、よく眠れないことがある。
- ☐ ため息が出ること、ぼーっとしていることが多くなった。
- ☐ イライラすることが多くなった。
- ☐ 首や肩がよく凝るようになった。
- ☐ 仕事に対してやる気が出なくなったり、集中力がなくなったりすることが多くなった。
- ☐ 人に会う回数が減って、一人でこもることが増えた。
- ☐ 好きだったものが食べられなくなったり、好きなことができなくなったりするようになった。

ストレスチェック表

大切な人のこころの健康を守るため 私たちができること

周囲の理解や、ちょっとした心掛けによって
大切な人のこころの健康を守ることができます。

変化に気付く傾聴すること

大切な人のこころの健康を守るためには、まずはその人の変化に気付くことが大切です。あなたは、周りの人が昨日どんな服装で、表情で、どのような話をしたか、覚えていますか。話をしているようでも、「ただ聞く」だけでは、相手の変化を見逃してしまいます。目で、耳で、心で「聴いて」、普段から相手をしっかり見て話す癖をつけましょう。また、聴くときは、話を聴く環境にも配慮しましょう。

つなぎ、見守ること

変化に気付いた場合は、自分たちだけで解決しようとせず、早めに専門機関に相談しましょう。関係機関と連携がとれ、さまざまな支援の輪が広がります。しかし、専門機関につないだからといって、その問題がすぐに解決するわけではありません。一見、元気になったように見えても、同じような悩みに苦しんでいることもあります。焦らず、温かく見守りながら、大切な人を支えていきましょう。

心理士の コミュニケーションアドバイス

コミュニケーションのポイント

- ▶**気付き** 普段から相手に関心を持ち、言動、行動のパターンから変化に気付く。
- ▶**傾聴** 相手を尊重する「敬聴」の気持ちで
 - ・確認は相づちではなく、「おうむ返し」で（話を聴いてもらっていると相手を感じやすい）
 - ・最初からアドバイス・説教をしない
 - ・ありのままを受け入れ考えを押し付けない
 - ・結論を明示しない
 - ・最終的には自己決定・選択、自助努力が重要
- ▶**つなぎと見守り**も忘れずに。



自分のこころの健康を守るため 私ができること

「ストレス=悪いもの」と考えていませんか。
大切なことは、ストレスと上手に付き合うことです。

ストレスと上手に付き合う

ストレスと上手に付き合うためには、自分なりのストレス解消法を持つておくことが大切です。趣味を楽しむのも、運動するのも、ゆっくり入浴するのも、何でもかまいません。ところが安らげる時間を持ちましょう。また、時には「ストレスをかわす」「ストレスから逃げる」ことも大切です。自分の考え方を少し変えて、こころに余裕が持てるようにしましょう。ストレスは一人のためこむも

ストレスに強くなる生活習慣

健康の秘訣は、体とこころのバランスを整えることです。そのため、生活習慣を見直すこともストレスに強くなるためには大切です。下に、保健師から生活習慣に関するアドバイスを載せています。少しずつでも普段の生活を見直し、ストレスに強いこころと体をつくりましょう。



保健師の 生活習慣アドバイス

町内でのアンケートで、「朝食は主食のみ」、「睡眠不足を感じている」子どもの割合が高いことが分かりました。子どものこころと体の健康のためには、小さいころからの両親の生活習慣に関する心掛けが大切です。この機会に、大人も子どもも、生活習慣を見直しましょう。※ 栄養バランスのよい朝食は、脳が活性化します。

●3歳児の朝食の状況（3歳児健診でアンケート。H26に調査）				
主食、主菜、副菜	主食、主菜	主食、副菜	主食のみ	その他
27%	26%	10%	34%	2%
●睡眠不足と感じている人の割合（健康づくり計画アンケート）				
町（一般）	町（小中学生）	県（全体）	国（全体）	
16.8%	40.6%	36.3%	18.4%	

ストレスに強くなる生活習慣

- ▶**運動** 短時間でも自分に合った運動を行い、楽しみながら体を動かすようにする。
- ▶**食事** 3度の食事を規則正しく、バランスよくとるようにする。会話しながらなど楽しんで食べるとさらによい。
- ▶**睡眠** 日中は元気に動いて、夜はぐっすり眠る。自分の睡眠時間を知ることが大切。15分程度の昼寝もおすすめ。
- ▶**休養** 1日の中で、心身を休める時間、好きなことをする時間や楽しめる時間を持つ。

大切な人のこころの健康を守るため

私がしていること

大切な人のこころの健康のためにできること。
「どのように実行したらいいの」と思っている人はいませんか。
実際に取り組んでいる人たちをのぞいてみましょう。



④「お正月は家族がきてくれたんよ」話が尽きない(傾聴ボランティア) ⑤傾聴には話せる環境づくりも大切。座り方について学ぶ(ゲートキーパー養成講座)

ゲートキーパーという存在

ゲートキーパーとは、▼周りの人の変化に気付き▼声を掛けて話を聞き▼専門機関などの必要な支援につなげ▼見守る人です。
ゲートキーパーは、特別な資格が必要ではなく、誰もが地域で行えるものです。町では、ゲートキーパーへの理解を深め、地域で実践してもらおうと、1月から2月にかけて全3回、「ゲートキーパー養成講座」を開催。こころの健康づくりと、周囲の理解や支援の必要性について、ゲームや実践を交えながら伝えました。

最初の 一歩を踏み出す

interview



講座参加者
宮内貴代子さん =北黒田=

コミュニケーションも傾聴も、普段の生活ではあまり考えていませんでした。この講座を通して、人とのふれあいの大切さを痛感しました。学んだことを、これからの生活で実践していきたいです。

memo 保健センターで、こころの健康についての出前講座を行っています(5~6人から)。希望者は、保健センター係(☎985-4118)にお問い合わせを。

「た」という感想をはじめ、多くの人々が「自分にもできることはある」「学んだことを身近な人に伝えたい」と、今後の生活で実践していきたいと回答しました。
講座は、一歩踏み出すための機会です。意識が変わると、周りのささいな変化に気付き、実践に移すきっかけになります。



楽しみつつコミュニケーションを学ぶ

耳を

傾ける

傾聴ボランティア「いずみ」

傾聴ボランティア「いずみ」は、高齢者を対象に、個人宅や高齢者施設などを訪問して、傾聴を行っている団体です。民生委員の要請で独居の高齢者宅に訪問したり、町外の施設で一人生活する人の話を聴きに行ったりと、高齢化社会が進んでいく中で、不安や寂しさを抱える高齢者に寄り添う活動をしています。

「久しぶり。元気やった?」

いずみの皆さんが来ると、昔話や最近の出来事など話は尽きません。話す側も聴く側も、時間があつという間に過ぎていきます。

「話を聴いていると自分も楽しくなるし、新しい発見も多くて勉強になります。」

傾聴ボランティアについて話

みんな

見守る

すのは、代表を務める片岡良廣さんⅡ西古泉Ⅱです。活動を始めて約9年。中には、認知症を患っている人もおり、聴くことが大変な場合もあるといいます。しかし、メンバー同士で話したり研修したりする機会を設け、絆を深めながら活動を続けています。

さらに、「昔は人に強い言葉で返してしまうこともあったけれど、今はありません。普段から人の話を聴くようになりました」と話す片岡さん。活動以外の場面でも、人との関わり方が変わっていつているようです。

「傾聴する」活動は、ただ聴くだけではなく、普段の自分を振り返る機会となり、継続していくことで、いつの間にか相手の変化に気付き見守る機会、笑顔が生まれる機会にもなっています。



3月から4月にかけて環境の変化が訪れる人も多く、ストレスを抱え、不安や悩みを持つ人も多くなります。自分も、周りの大切な人も、こころが健康で、笑顔でいられるように。自分ができることを始めてみませんか。
特集「こころから、笑えていますか」 終わり

写真は、いずみの活動の一コマ。
傾聴ボランティア「いずみ」について詳しくは☎ 984-3755 (片岡さん) まで