

こころのセーフティネットワークニュースレター No.3

栃木県では、13年連続500人を超える方が自殺により亡くなっています。平成22年も574の方が自殺されました。烏山管内でも毎月1人以上の方が自殺により亡くなっているのが現状です。

『こころのセーフティネットワーク』は、自殺予防・こころの健康づくりを推進するため、住民の皆さまや烏山管内の関係機関の方々によるネットワークです。皆さまとともにこころの健康について学び『生きやすい地域づくり』を目指しています。

一人ひとりが、かけがえのない大切な命を持っています。悩みを抱えている人のサインに気づき、共に支え合い、自殺を予防しましょう。あなたにもできることがあります。

ストップ自殺

あなたのこころは今、疲れていませんか？

こころにも、健康なときとそうでないときがあります。病気というほどでなくても、こころが健康でなくなることは、だれもが経験することです。



食欲がない

自分に自信が持てない

外出するのが面倒だ



人がうらやましくて仕方ない

考えがまとまらない

疲れがとれない

不安を感じる

些細なことで泣いてしまう



イライラする

眠れない



こんな症状はありませんか？思い当たる方・・・、

こころが疲れているサインです！

こころに疲れをためておくと、こころの健康状態は不安定になってしまいます。こんなとき、突破口を切り開く第一歩が、**だれかに話してみる**ことです。

話してもきっと解決なんかしない・・・そう思ったりしていませんか？

確かに、問題はすぐに解決しないかもしれませんが、でも、話すことでパンパンだったこころがふっと楽になるかもしれません。

ためらわずに相談を！・・・そんなお話の紹介です♪ →→→→→

秋田県藤里町 月宗寺 住職、「心といのちを考える会」会長

袴田俊英 先生 をお招きして・・・

『心といのちを考える』



～命をつなぐ一杯のコーヒーと語らい～

平成 23 年 2 月 16 日(水)、こころのセーフティネットワーク講演会を開催いたしました。秋田県最北端の町である藤里町から、「心といのちを考える会」会長の袴田俊英先生をお招きし、こころ温まるお話をきかせていただきました。

秋田県は、10 万人当たりの自殺率が日本で最も高い地域です。しかし、そのような中でも自殺予防対策に取組み、いのちを絶つ人の実数は年々減少しています。「心といのちを考える会」はどんな取組みをされているのでしょうか。

秋田県の現状…
なぜ自殺者が多いんだろう？

「人とつながりましょう」とは言うものの、相手のことを知らないとながれない。その人を理解するための話をする機会が少なくなりました。

現代社会で快適さを求めた結果、
人と人との輪が途切れていった。

だれも語れないから自殺を減らすために動けなかった…
自殺を表に出せないというタブーの思いもあった…

自殺があっても、

『語れない死』に・・・

苦しいときに話のできる場を作ろう！

- H12 住民参加による「心といのちを考える会」発足
- H15 つながりが実感できる場が必要！
→ コーヒーサロン「よってたもれ」開設
- H19 小さな地区単位での飲み会♪
より話しやすい環境を！
→ 赤ちょうちん「よってたもれ」開設
- ・・・自殺者は年々減少傾向に。
今なお活動は続いている。



「心といのちを考える会」
会長 袴田俊英 先生

袴田俊英先生からのメッセージ

自殺予防のために…

★「人とつながろう」、「絆が大切」・・・とは言うものの、相手のことを知らなければ何もつながれない。まずは話をしてみよう！

★「そっとしておいてほしい」・・・確かにそういう気持ちもある。でも、周囲が話しやすい環境を作っていれば、いざというとき、本音をぶつけることができる！

★人間なんだから、悩んでもいい！大変なことがあって当然！でも、苦しんだ分、大きな幸せもある。



皆さんで
『生きやすい地域づくり』を
してみませんか？
『優しさ』を行動に
表してみませんか？

私たちにもできる自殺予防の実践

自殺予防は顔の見える範囲で

名前は知らなくてもいいんです。「この人、この地域の人だな」、「あいさつしてみよう」と、まずは顔の見える関係を作りましょう。

地域のつながりの再生

つながることが難しい今、もう一度手を取合う努力をしましょう。ご近所付き合い、クラブ仲間、仲の良い友人・・・つながりの輪を広げていきましょう！

安心して悩める関係づくり

悩むことはなくならないものです。悩みは一人で抱え込まず、周囲の方にまずは話をしてみましょう！

こころの病は、だれでもかかる可能性があります。
悪化すると**死を考えることもあります**。サインを見逃さず早めに相談しましょう！

また、周りの方でサインを発している方はいませんか？サインに気づいたら・・・、そのサインをつなげましょう！



内閣府自殺対策キャラクター
睡眠キャンペーン

♡ サインに気づいたら、どうつないだらいいの？

- ◎まずは、サインに気づいたあなた自身が落ち着きましょう。
- ◎声をかけたり、話を聞いてみましょう。そして、その気持ちを理解しましょう。
「元気ないね。何かあった？」、「辛かったね。話してくれてありがとう。」
- ◎悩みに応じた相談窓口につなげましょう。
「〇〇でそんな悩み聞いてくれるって聞いたことあるなあ。一緒に行ってみる？」
- ◎温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
- ⊕してはいけないこと・・・
話をそらす。安易な励ましをする。説教をする。世間一般の常識を押しつける。

♡ どこに相談すればいいの？

◎電話・来所相談

- 栃木県精神保健福祉センター・・・028-673-8785
- 栃木県烏山健康福祉センター・・・0287-82-2231
- 那須烏山市健康福祉課・・・0287-88-7115
- 那珂川町健康福祉課・・・0287-92-1119

◎電話相談

- こころのダイヤル・・・028-673-8341
- 栃木いのちの電話・・・028-643-7830
- 足利いのちの電話・・・0284-44-0783



気づく・つなぐ・見守る

こころのサイン
気づくひとの輪ひろげます

発行：平成23年3月 こころのセーフティネットワーク事務局（栃木県烏山健康福祉センター）