

こころのセーフティネットワークニュースレター No.4

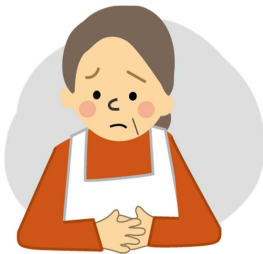
毎年、全国で**3万人**、栃木県では**500人**を超える方が自殺により亡くなっています。そのうち8割の方は、うつ病をはじめとするこころの病気にかかっていたことがわかっています。

こころのセーフティネットワークでは、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。

私たちに何ができるのか、考えてみませんか？

平成23年
県内自殺者数
(暫定値)

530人



あなたの大切な人の様子がいつもと違う… そんなとき、どうしたらいい？

あなたにもできる
自殺予防のための行動

気づく

「あれ？何かへんだな…いつもと違う感じがする…」そんな時は声を掛けてみましょう。

悩みを話してくれたら、時間をかけて、本人の気持ちを尊重し、できる限り傾聴しましょう。

傾聴

つなぐ

必要に応じて、専門家への相談を勧めたり、相談窓口に関する情報を提供してみましょう。

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守り、自然に声を掛けるなど、焦らずに対応してみましょう。

見守る

どうしたの、なんか辛そうだけど・・・
元気なさそうだから心配してたんだ・・・
何か私にできることはありますか？

勇気をもって 声をかけてみませんか？

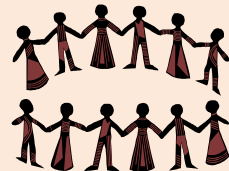




アスク・ヒューマン・ケア ライフスキル・センター室長

木村久子 先生 をお招きして・・・

『つながりの輪を広げよう！』



～自分を知る・相手を知る コミュニケーションのヒント～

平成 24 年度のこころのセーフティネットワーク講演会では、アスク・ヒューマン・ケアより木村久子先生をお招きしました。

人と人とのつながりが薄れてしまった現代社会において、どのようにすれば上手く関係が築けるのか、お話をうかがいました！

相手とのよりよい関係づくりに必要な
コミュニケーションや自己表現のヒントとは？

Assertiveness!



木村久子先生

喜怒哀楽は生きているからこそ感じる大切な感情。
この感情を押しつぶすのは…
自分の気持ちを大切にしていない？
我慢し過ぎている？

自分の気持ちをため込んでいませんか？

抱えこんでいませんか？

アサーティブネス = 自己主張をすること

自分の意見を押し通す自己主張ではありません。

自分も相手も大切にしたい上で、自分の気持ち・要求・意見を穏やかに伝えましょう！

自分の気持ちを大切に♪ それがつながりの輪を広げる第一歩です。

では…

どう自己主張したらいいんだろう？

自己主張のための心構え『4つの柱』とは…？

対等

自分を卑下しない。 相手を見下さない。

まっすぐ向き合おう！

大丈夫だよ… 平気だよ… と自分の気持ちをごまかさず、
困っているんだ～ 疲れているんだ～ と、嘘をつかない！

誠実

率直

自分の気持ちに 正直に 素直に 従おう！

遠まわしに言っても伝えたいことは伝わらない。

自分の言動は自分で決定！

相手のせいにせず、結果は自分で引き受けよう。

自己主張

“ノー” と言ってはっきり断ることも大切！

“ノー” とは…

- ◇ 自分と相手に誠実でありたいからこそ言うことは
- ◇ 何ができて何ができないのかをわかってもらう、理解のことは
- ◇ あなたを「もえつき」から救う、魔法のことは
- ◇ おかしいことにはおかしいと立ち上がる、勇気のことは



自分の気持ちを大切にすることが、
コミュニケーションの第一歩です！

こころの健康チェック ～あなたのこころは大丈夫？～

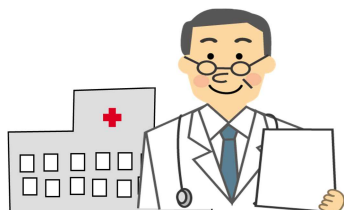
ここ2週間くらいのあなたの様子についてチェックしてみてください。

1. 毎日の生活が充実していますか …… はい いいえ
2. これまで楽しんでやれていたことを、今も楽しんでできていますか …… はい いいえ
3. 自分は役に立つ人間だと考えることができますか …… はい いいえ
4. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられますか …… はい いいえ
5. わけもなく疲れたような感じがしますか …… はい いいえ
6. 最近ひどく困ったことやつらいことがありますか …… はい いいえ
7. 気分がひどく落ち込むことがありますか …… はい いいえ
8. 死について考えることがありますか …… はい いいえ

1～3の項目で2つ以上「いいえ」に、4～8の項目で1つ以上「はい」に○がつく方は
ストレスをためすぎている可能性があります。十分な休養とストレス発散をこころがけ、
こころの健康に配慮しましょう。

出典：厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

- 軽症のうつ病の場合、ほかにはっきりした症状がなく、睡眠障害だけが目立った症状としてあらわれることもあります。朝早く目が覚めてしまったり、夜中に何度も目が覚めることはありませんか？



- 気分の落ち込み、不眠等はこころの病気のサインかもしれません。早めにサインをキャッチし、相談や受診によりうつ病や自殺を予防しましょう。

うつ病かも…自殺が心配…と思ったら、こころの健康相談窓口へご相談ください

< 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（宇都宮センター） | ☎028-643-7830 |
| ■ 栃木いのちの電話（足利センター） | ☎0284-44-0783 |



発行元：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）

住所：那須烏山市中央 1-6-92

電話：0287-82-2231

平成 24 年 3 月

