



Interview

国立病院機構
花巻病院
ソーシャルワーカー
(精神保健福祉士)
浅沼 充志 さん

■心が疲れると、どんな症状が表れますか？

頭痛や全身のだるさ、食欲が落ちたり、胃の調子が悪くなったりするなどの身体的な変調や、気持ちが落ち込む、やる気が出ない、眠れないなどの精神的な変調が表れます。

■心の健康を崩す原因は？

重い病気や近親者の死、借金などの経済問題、いじめや家庭内暴力、失業、過労など、身近なところにさまざまな原因があります。

■「心が疲れているかも」と思ったら？

まずはしっかり休息をとってください。現実的な悩みがある場合には、誰かに相談してみることも大切です。悩みを一人で抱え込んでしまうと、ストレスをさらに強めてしまい、心の健康に大きな影響を及ぼすことになります。

■どこに相談したらいいですか？

家族や友人など身近な人がいいと思います。症状が特に気になるときは、医療機関や医療機関の相談室、市の保健センターのほか、地域の民生委員などに相談してもいいでしょう。相談す

るのが恥ずかしいと思う人もいるかもしれませんが、一人で抱え込まないことが一番重要です。

■ちょっと疲れただけなのか、うつ病などの病気なのか、見極めのポイントがありますか？

通常の体の不調であれば、休養をとることで症状は改善されますが、うつ病などの心の病気の場合は、その症状が長く続きます。2週間以上続くようなときは、精神科や心療内科などを受診することをお勧めします。

■うつ病は治りますか？

適切な治療を受けることでうつ病は治りません。医療機関は敷居が高いと思うかもしれませんが、まずは相談してみることが大切です。

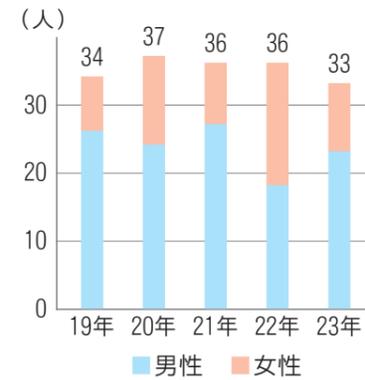
■うつ病の人には、どのように声を掛けたいですか？

うつ病患者の中には、「死にたい」という思いになる人もいます。もしも「死にたい」と言われたら、その気持ちを否定したり、「頑張れ」などと安易に励ましたりせず、本人のありのままの気持ちを聴くことが大切です。死を話題にすると、かえって死にたい気持ちを刺激してしまうのではないかと思うかもしれませんが、それによって自殺の可能性が高まることはありません。むしろ、聴いてもらうことで本人の気持ちは楽になります。

■心の健康や自殺対策として、家庭や地域でできることはありますか？

日ごろから身近な人の心の健康状態を気にかけて、心の変化があったときは気付いてあげられるといいですね。そしてさらに、地域に意識を広げることも大切です。隣近所の人とあいさつを交わすなど、できることは身近にあります。

市の自殺者の推移



本市では、毎年30人以上の尊い命が自殺により失われています。自殺者の傾向を性別で見ると、約6割から7割が男性です。年代

*市の自殺の現状

9月は「岩手県自殺防止月間」です。かけがえのない大切な命を守るため、私たち一人一人ができることを考えてみましょう。



大切な人の「いのち」を守るために

別では、50代の男性と70代・80代の女性に多く見られますが、最近では20代・30代などの若い世代にも増加の傾向が見られます。自殺は本人だけの問題ではありません。家族や友人、同僚など、周りの人に大きな悲しみをもたらします。決して他人事ではなく、社会全体、そして私たちの身近な問題です。

*自殺を防ぐために

自殺を図った人の多くは、さまざまな悩みに追い詰められ、正しい判断ができない状態に陥っている

*ゲートキーパーになろう

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺に結びつく心の健康状態の

*自分でできる心の健康法

- 心の健康づくりの秘訣は、生活のリズムを整えるとともに、ストレスをため込まずに上手に発散することです。
- 質のいい十分な睡眠や心のエネルギーを満たす適度な運動、旬を感じる食生活、親しい人との会話、寝る前の入浴や音楽鑑賞など、自分に合った対処方法を見つけて実践していくことが大切です。
- つなぐ…一緒に考えた上で、専門家や専門機関に相談することを勧めましょう
- 見守る…温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう

- 変化は、自分では気付きにくいものです。だからこそ、周りの人の支えが重要です。
- 気付く…様子がいつもと違うとき、もしかしたら悩みを抱えているかもしれない
- 声掛け…「どうしたの?」「何か悩んでる?」。勇気を出して声を掛けましょう
- 聴く…本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。話を聴いてもらうだけで気持ちが楽になるものです

心の悩みを相談したいときには

相談窓口・インターネット相談サイト

相談内容	相談窓口	受付日時
心の悩み、アルコール問題、精神障がいなど	こころの健康相談統一ダイヤル(県精神保健福祉センター) ☎0570-064556	月～金曜日 9:00～16:30(※)
死にたい気持ち、つらい気持ちなど	盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575	月～土曜日 12:00～21:00 日曜日 12:00～18:00
	岩手自殺防止センター ☎019-621-9090	土曜日 20:00～23:00
心や体の悩み	県中部保健所(要予約) ☎22-2331	月～金曜日 9:00～16:30(※)
	市保健センター(花巻 ☎23-3121、大迫 ☎48-2124、石鳥谷 ☎45-3012、東和 ☎42-4811)	月～金曜日 8:30～17:30(※)



相談内容	相談窓口	受付日時
家族を自殺で亡くした人の相談	県中部保健所(要予約) ☎22-2331 ※中部保健所北上分室を会場に、こころのサロンを開設、3月を除く毎月第4土曜日(11月と12月は第3土曜日)、午後2時～4時 ※祝日・年末年始は除きます	月～金曜日 9:00～16:30(※)
働く人の心の健康	「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省) http://kokoro.mhlw.go.jp/	
相談窓口一覧	いきる・ささえる相談窓口 http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/	
悩み別の相談窓口検索	いのちと暮らしの相談ナビ http://www.lifelink-db.org/	