

鶴岡市こころの健康づくりだより

令和2年
12月

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議会長 挨拶

『コロナ禍を皆で生きていこう』

山形県弁護士会 脇山 拓氏



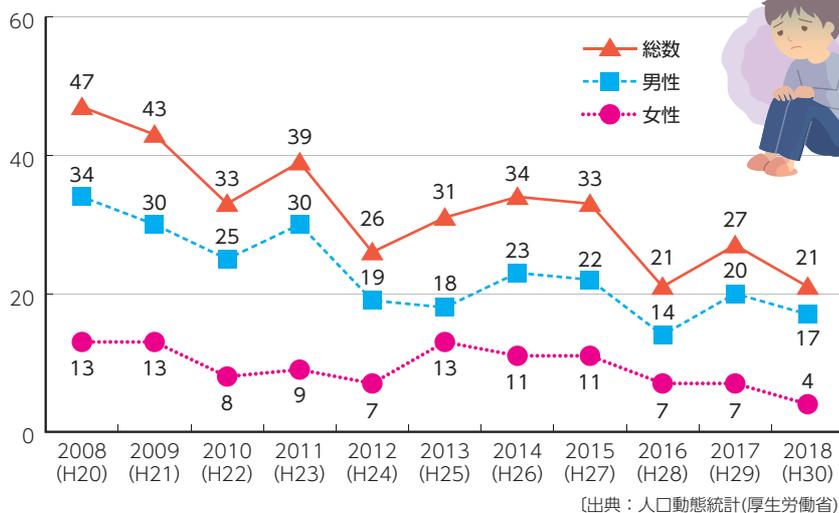
山形県弁護士会の執行部を務めるため委員を離れていましたが、3年ぶりに委員へ復帰し、再び会長となりました。今年度は新型コロナウイルス感染予防の対応が最優先となり、例年の活動がほとんど行えないという状況になりました。自殺の問題をめぐる情勢も昨年度までとは全く違う状況になってきていると思われます。

令和元年度版自殺対策白書によると、我が国の自殺者数は、平成22年以降は9年連続の減少となっており、平成30年は2万840人となりましたが、いまだ2万人を超えており、高止まりとも言える状況が続いています。山形県の自殺者数は202人とこちらも減少傾向ですが、全国的には高い水準にあります。これらの数字は、全て現在のようなコロナ禍となる前の数字であり、これからどういう状況が生まれてくるかは全く予断を許さないものと考えています。実際にこの間著名人の自殺報道が相次ぎ、また、警察庁からは、ことし8月の1か月間に自殺した人は全国で1,854人で去年の同じ時期に比べて251人、16%増加しており、男女別では男性は去年より6%増、女性はなんと40%増、特に30代以下の比較的若い世代の女性の自殺は去年より74%増加し、1か月間に193人が亡くなっているという発表がされています。

鶴岡市では昨年3月にいのち支える鶴岡市自殺対策計画を策定しています。これを新しい時代に対応させ、鶴岡市で自殺する方を一人でも少なくするため、皆さんの一層のご協力、ご奮闘をお願いいたします。

特集P2-3: コロナ時代を生き抜くための働き盛り世代へ向けたメンタルヘルス

鶴岡市の自殺の現状



1か月に2~3人
自殺で亡くなっています

※過去5年間で136人が
自殺で亡くなっています

鶴岡市の自殺死亡者数は、
・減少傾向です
・近年は男性が女性の
約3~4倍多い状況です。

令和2年1~9月の自殺死亡者は**22人**
令和元年1~9月は12人
(厚生労働省：地域における自殺の基礎資料より)

発行：鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議
事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 TEL25-2111 (内線364)
メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

特集

コロナ時代を生き抜くための 働き盛り世代へ向けた メンタルヘルス

コロナ禍で、誰でも不安やストレスの増大によって、こころの不調をきたしやすい状況にあります。今回は、**鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議委員**で、『こころの健康』を専門として日々ご活躍されている先生方より、コロナの時代、**少しでも生きやすくなるヒント**をお聞きました。



山形県立こころの医療センター 精神科医師 **米野 宏和氏**

近年ニュースで自殺の報道が度々報じられるなど社会的な問題となっていますが、その背景にうつ病を発症しているケースが多いのが実情です。もちろん、重い病気になったり失業したり等誰もが落ち込むことがきっかけとなる事もありますが、気を付けなければならないのが、一見すると順風満帆で何も不自由していないように見えるのにうつ病になってしまうケースです。落ち込むことはその人の考え方、価値観に大きく左右されるため、ある人が見ればちっぽけな事でも、別の人は大変な事と感じて落ち込んでしまうということは珍しくありません。まずは「相応の悲しい出来事が起こらないとうつ病にはならない」とは言えない、ということを認識していただくのが大切です。

落ち込んでいる本人は自分の気持ちになかなか気付けないことも多いのですが、本当に自殺の危険性が高まる「うつ病」という病気になれば、普段から接している人が見れば何かしらの違いが出てくることが多いです（例えば、いつもよりご飯を食べる量が少ない、口数が少ない、表情が硬い等）。しかしうつ病の方は、落ち込んでいるのかどうか聞いても「大丈夫」と言うことが少なくありません（むしろ「大丈夫」としか言わないというのもしばしばです）。「もしかしたらうつ病かも？」と思った際は、少し意識して世間話をしてみる、食事に誘ってみる等、特別なものでない日常的で簡単な接し方を心がけていただければと思います。



鶴岡市立荘内病院 公認心理師・臨床心理士 **柏倉 貢氏**

新型コロナウイルスの感染拡大により、私達の日常生活が一変しました。感染予防を図るための自衛手段として「新しい生活様式」の実践が求められるようになりましたが、これまでと違った生活を送ることは大きなストレスを伴うことにもなります。コロナの終息という終わりが見えない閉塞感が続き、私達の心身は疲弊してきています。メンタル不調に陥らないためにも、「心のメンテナンス」を図ることを大切にしてほしいと思います。

皆さんは自分で心をケアする“セルフケア”の方法をいくつ持っているでしょうか。多ければ多いほど良いと言われ、ストレス耐性（ストレスに耐えられる力）や、心の折れにくさとも関係します。“忙中閑あり”と言うように、忙しい生活の中で自分を振り返る時間を見つけ、心をケアする時間を持ちましょう。例えば自分はどんな時に、どんな事をすると気持ちが落ち着くか、安らぎを感じるか、どんな事をすると心が元気になり気分が上がるか、色々試してみてください。リラックスする事、元気が出る事、気分がスッキリする事をリストアップしておき、状況に応じて使い分ける事がセルフケアにつながります。日常で活用できるものを沢山見つけておくといいでしょう。

私達は今、かつてない試練に直面しています。でも、人類は長年、感染症と戦ってきたという歴史があります。昔の人達も新たな感染症を克服してきたと思えば勇気をもらえますね。想像力と智恵と工夫を駆使してレジリエンス（逆境から回復する力）を鍛えていきましょう。きっとできると自分を信じて…

鶴岡市では、市内の企業・団体に伺い、『こころの健康づくり出前講座（こころのサポーター研修）』を実施しております。（年に10企業・団体ほど実施可能。）今年度、開催された企業の中で今回は、(株)高砂製作所様で開催されたこころの健康づくり出前講座の様子をご紹介します。

『ストレスを楽しめ！研修を終えて』

（株）高砂製作所 経営管理部 鶴岡総務 金丸 理香 氏より【企画・参加してのご感想をいただきました】

去る9月15日、山形県立こころの医療センター精神科認定看護師 看護主査 安部和明様を講師に迎え『リーダー・管理職向けこころのサポーターの役割とストレスコントロールについて』を学んだ。社員100名に1～2名のメンタル不調者がいるとされており、当社も例外ではなく、不調者を出さない、現状より悪化させない事を目標に、ストレスについて振り返りと繰返しの学習を、数年以上続けている。

生活する上でストレスは共存関係にある事から、自分あるいは大事な仲間が罹患しない為に、日々形を変えて心にダメージを与えるストレスを上手に受入れ慈しみ、「毎日、良くやっているよ」と、認めてあげる。「来たなストレス君」と、楽しんでストレスと付合って行こうと思え、前向きで最高の気づきを頂いた講習だった。



こころのサポーターとは？：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。こころの健康づくり出前講座の申し込み・お問い合わせは 鶴岡市健康課 ☎0235-25-2111（内線364）へ

◆◆◆◆ 自殺予防対策ネットワーク会議委員より ◆◆◆◆ ～ 各団体の取り組み ～



『事業所と共に』

鶴岡地域産業保健センター コーディネーター 酒井 慎一 氏

「自分の健康は自分で守る。」は当たり前のことですが、事業者には、従業員任せとすることなく、一人一人の体と心の健康を保つことが求められております。

事業所健診で「異常あり」と判定された方には、産業医の意見聴取を行うことが必要です。当センターは、労働安全衛生法で定められた意見聴取、面接指導、健康相談などの産業保健サービスを提供しております。

現在、事業所に対する情報提供として、職場における新型コロナウイルス感染症予防対策の動画をご案内しております。当センターの上部組織である独立行政法人労働者健康安全機構のホームページからご覧いただけます。感染症の概要、事業所に感染者が出た場合の対応、従業員のメンタルヘルスへの配慮など、約30分の動画にまとめております。社内研修などにもご活用ください。

感染の拡大が続いている今、冷静な気持ちで今一度新型コロナウイルスへの備えについて確認していただけたらと思います。鶴岡地域産業保健センターは、これからも事業所と共に歩んで参ります。

『コロナ禍での生きるための促進のための支援について』

鶴岡市社会福祉協議会 朝日福祉センター長 奥山 和行 氏



長びく新型コロナウイルス感染により、感染防止に留意した取り組みが求められています。こうした中、自粛・中止していた地域福祉活動を感染防止に留意したうえでどのように推進していくのが喫緊の課題になっています。感染予防を行い「命を守る」ことは最優先です。その「命を守る」取り組みを進めることと併せて、「生活を守る」ことが重要になります。生活を守るとは、衣食住が確保されること、社会的なつながりを保つこと等ですが、感染を防ぐことをきっかけにこれらが絶たれ、本来の暮らしが立ち行かなくなってしまうと、社会的孤立の状態に陥り、「感染死」ではなく、「関連死」に至ることも危惧されます。

鶴岡市社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、収入が減少し一時的に生活資金にお困りの方々に向けた緊急小口資金の特例貸付を行っており、多くの方からご利用いただいております。お困りの方がいらっしゃれば遠慮なくご相談くださるようお願いいたします。

【こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口】

♥自分や家族のこころの健康について心配があれば、お気軽にご相談ください。

相談先	電話番号	日程	時間
○鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる内)	☎0235-25-2111 (内線364)	月～金	8:30～17:15
○こころの健康相談統一ダイヤル (山形県精神保健福祉センター内)	☎0570-064-556	月～金	9:00～17:00
○庄内保健所 地域保健福祉課	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○こころの悩み電話相談室 (山形県立こころの医療センター内)	☎0235-22-3991	毎週火曜日	10:00～12:00
○自殺予防いのち電話	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日	24時間
○山形いのちの電話	☎023-645-4343	年中無休	13:00～22:00
○よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休	24時間

健康課では看護師による面接での

こころの健康相談

を行っています。

毎週金曜日午後(無料・要予約)

1回目 PM 1:15 ~ 2:15

2回目 PM 2:30 ~ 3:30

☎0235-25-2111 (内線364)へ
お電話ください

特定非営利活動法人 ぼたらんたす

こころげんき相談会

鶴岡会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町10-36

☆要申込、相談無料、対面

☆相談日：毎月第2水・第4土(午前10時～午後5時)

☆相談内容：法律問題、家庭問題、
職場の人間関係、こころの悩み、
若者の問題など

☆弁護士、産業カウンセラー等専門
家、民間団体相談員と一緒に考え
ていきます(秘密厳守いたします)

⇒申し込み問い合わせ

☎0235-33-8730

(平日10:00～15:00)

♥電話相談や来所相談が難しい方を対象に、携帯電話・スマートフォン・パソコンから相談ができます。

検索名は 下記を参考にどうぞ。

山形県心の健康インターネット相談

検索

様々な悩みに対応する窓口を紹介するサイト

検索

SNS相談 厚生労働省

検索



2週間以上続く不眠はうつ病のサイン ひとりで悩まず相談しましょう

【鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 構成団体】

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、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、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、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、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市立庄内病院、地域包括支援センター

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に、設置されています。