

鶴岡市こころの健康づくりだより

第10号
令和6年2月
発行



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会長挨拶 脇山 拓氏 (山形県弁護士会)

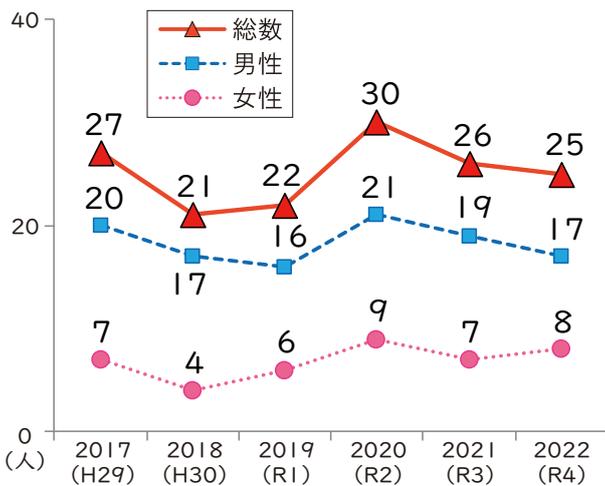


新型コロナウイルス感染症の流行にはまだまだ油断することはできないものの、今年度の当ネットワーク会議の活動はようやくコロナ禍前の姿に戻りつつあります。

さて、令和5年度版自殺対策白書によれば、我が国の自殺者数は、平成10年以降長らく3万人台で推移していましたが、平成22年に減少に転じて令和元年に2万169人となったものの、令和2年に11年ぶりに総数が増加に転じて以降2万千人台で推移し、令和4年は2万1881人と減少の兆しがみえない状況が続いています。その中で山形県の自殺者数は174人と前年より減少し、人口10万人あたり自殺死亡率も低下して全国平均値よりも少なくなっています。

令和2年以降の状況にはコロナ禍の影響が色濃くあると指摘されており、今後の動向はまだまだ不透明です。毎年、数字に一喜一憂することなく、地道な活動の継続が求められます。「自殺総合対策大綱」が定める「地域自殺対策の取組強化」の具現化として、引き続き当自殺予防対策ネットワーク会議がその役割を果たすことが期待されています。引き続き皆さんの一層のご協力、ご奮闘をお願いいたします。

鶴岡市の自殺の現状

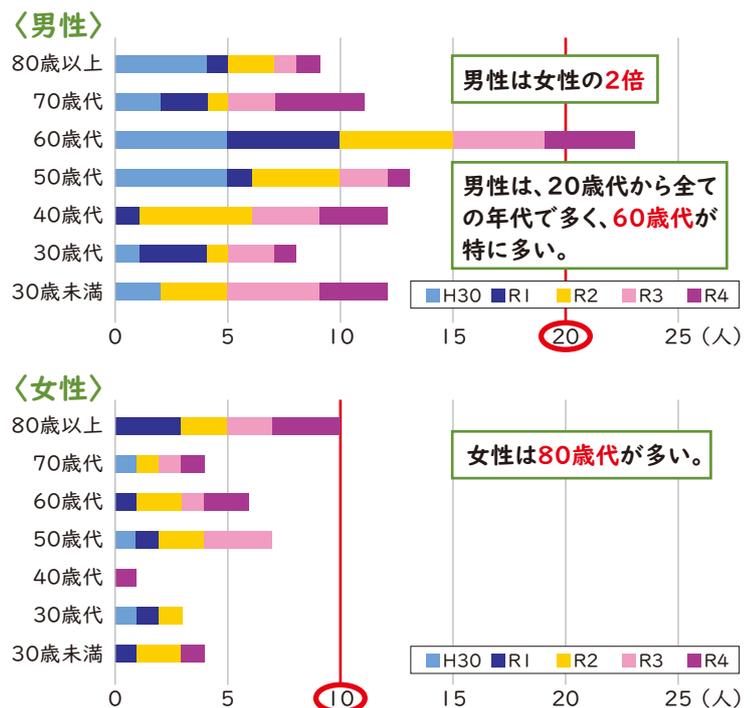


【出典】 H29~R3年:人口動態統計(厚生労働省)、
R4:地域における自殺の基礎資料

◆鶴岡市の自殺死亡者数

低下傾向にあったが、コロナ禍の令和2年に増加。
令和3年・4年は減少したがコロナ禍前の状況に戻っていない。
1か月で、2~2.5人の大切な命が自殺で失われている。

鶴岡市年代別・男女別自殺死亡者数(H30~R4)



令和5年度『鶴岡市こころ元気アップセミナー』開催しました

参加者数：161名

コロナ禍後の現在もメンタルヘルス対策は、より一層求められており、社会全体で取り組んでいくことが重要です。鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議では、『こころの健康づくり』啓発の機会として、「鶴岡市こころ元気アップセミナー」を開催しています。令和5年9月2日に実施した内容をご紹介します。

第1部

講演「怒りとの上手なつきあい方」

～ココロとカラダの健康のために～

講師 一般社団法人アンガーマネジメントジャパン代表理事

臨床心理士 佐藤 恵子氏



◆アンガーマネジメントとは・・・

自分の感情に意識を向け、自他尊重のコミュニケーションをとり、より良い人間関係を築く方法。怒りの感情について理解し、その感情を引き起こす自分の考え方を変えたり、緩めたりすることで、自分の感情とうまくつきあい、心身ともに健康で過ごせるようにするもの。

アンガーマネジメントは怒りの感情を抑え込んだり、我慢したりする方法ではない。イライラしやすい自分の考え方の『クセ』に気づき、その考えを少し弱め、凝り固まった自分の考え方を柔らかくしていく方法である。

◆自分の怒りの感情に耳を傾ける

怒りは大事な感情。イライラするとき、その奥にどんな感情があるのか、自問自答すると、自分の感情を分析できるようになる。自分のイライラから距離を置き、感情を客観的に見ることができるようになる。

◆怒りの奥底には・・・

怒りの奥には不安感、孤独感、絶望感、無力感など様々な感情がある。

◆ストレス反応は感情、身体、行動にも現れる

怒り、不満、不安、焦りなど感情にでる人、腰や胃腸が痛むなど身体にでる人、お酒の量が増える、過食になるなど行動にでる人がいる。

◆自分のストレスの原因を吐き出す

自分のストレスの原因を吐き出すことは、ストレスで膨れ上がった風船の空気を抜き小さくすること。ストレスを自分の中に溜め込まず、おしゃべりなどで吐き出す。そうすることでセロトニン神経が活性化され、こころが安定する。

◆イライラやマイナス思考時の対処法

- ★10秒呼吸法（落ち着かせるための深呼吸）
- ★セルフトーク（落ち着く言葉を言い聞かせる）
- ★タイムアウト（その場を離れる）
- ★クールダウン（冷たい水を飲む、冷たい水で顔を洗う）
- ★次の行動に移る（家事をする、散歩をするなど主体的に行動を切り替える）

◆普段から視野を広げる意識を

『白黒思考 物事を良いか悪いか、0か100かのように自分の価値観を元に極端に2つに分けて考える傾向』や『すべき思考 自分の考えは絶対だと決めつけ、自分にも相手にもその考えを押し付ける傾向』などで自分の考えを狭めていないかふりかえることで視野を広げ、違う角度から見る『クセ』をつけていく。

佐藤恵子先生からの熱いメッセージ・・・

◆怒りと上手につきあうために、『一人で悩まず、相談を』

自分の考えを広げ、自分の力を高めるために、とても勇気があることだけれど、相談すること、ヘルプを出すことが大切です。頑張りすぎないで、自分自身を大事にしてください。

第2部

自殺予防対策ネットワーク団体活動紹介



講演会后に、鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議構成団体（2団体）より、日頃の活動についての紹介を行いました。

山形いのちの電話

理事 後藤 茂 氏

「山形いのちの電話」は、自殺予防を主な目的に、危機に追い込まれている方々に再び生きる力を取り戻されることを願い電話活動をしています。この活動は温かい触れ合いの心を持つボランティアで運営されている市民活動です。相談事業としては、年中無休の13時～22時の時間帯で相談を受け付けています。相談員になるためには、1年半の研修が必要です。相談員になると、医師や臨床心理士等の専門家より適切なアドバイスもいただきながら活動しています。

寄り添う、同じ空間を共有し、一緒に考えましょうというスタイルでやっています。

是非とも一緒に我々と一緒に活動していただける方も募集していますのでよろしくお願いします。

座長(まとめのことば) 山形県立こころの医療センター

精神科医 米野 宏和 氏

医者という立場では、病気になったら早めに受診することが大事であると言えますが、病気にならないための予防が一番大切です。

うつ病の場合は、自分の中で考えを少し客観的に見るということが本当に重要です。今回の佐藤先生のお話をお聞きし、不安や落ち込みに対しても、自分の中で客観的に見るということが大切であることがわかりました。

今回事例発表がありました相談の機会や、佐藤先生から紹介がありましたアンガーマネジメントは同じような考え方であるため、本日は、それを知る貴重な機会だったと思います。

鶴岡市立荘内病院

公認心理師 柏倉 貢 氏

コロナ禍に佐藤先生のアンガーマネジメント研修と出会い、自分自身が変わったことで、多くの人にこの内容を知っていただきたいと思い活動しています。

職場では、新採看護師向けのメンタルヘルスケア教育の中でアンガーマネジメントについて伝えました。職員研修として佐藤先生を講師に迎え、オンライン研修を実施しています。個別ケアでは、アンガーマネジメントジャパンが作成したテキストを用いてカウンセリングを行っています。地域でも、緩和ケア従事者向け研修会や黄金地区の高齢者対象研修会でアンガーマネジメントをテーマに講話しました。

色々な機会でアンガーマネジメントを紹介してきて感じることは、自分の感情との向き合い方を学ぶことは、子どもから高齢者まで全ての人にとって大切だということです。

また、医療、福祉、介護の現場は、慢性的な人手不足でストレスの高い職場です。燃え尽き症候群やハラスメント防止等にもアンガーマネジメントを活用できることを、今後も伝えていきたいと思っています。



＊ネットワーク委員活動紹介



＊講演会の様子

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
○こころの健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)	☎023-631-7060	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
○こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地で実施している 公的な相談機関に接続)	☎0570-064-556	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00 18:30～22:30
○#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	日、月、火、金、土	00:00～24:00
		水、木	6:00～24:00
○よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556 ☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日	10:00～22:00
		毎日	16:00～21:00
		毎月10日	8:00～翌日 8:00
○山形いのちの電話 (社会福祉法人 山形いのちの電話)	☎023-645-4343	毎日	13:00～22:00
○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
○庄内保健所 地域保健福祉課 (山形県庄内総合支庁内)	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内)	☎0235-35-0156 (直通)	月～金	8:30～17:15

健康課では看護師による『こころの健康相談』
を行っています

毎週金曜日午後 (相談無料・要予約)
① 1:30～2:30 ② 2:45～3:45

特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気相談会』

- ★相談無料、要予約、対面
- ★会場:楽家(らくや) 鶴岡市陽光町10-36
- ★毎月2回(時間帯:午前10:00～午後5:00)



ぼらんたす
こころ元気
プロジェクト

特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気サロン』

- ★参加費無料、予約不要
- ★会場:楽家(らくや) 鶴岡市陽光町10-36
- ★毎月第1・3木曜日
(時間帯:午後1:00～午後3:00)

★申込・問合せ : ☎ 0235-33-8730 (平日午前10:00～午後3:00)

♥厚生労働省「まもろうよこころ」では様々な相談窓口(電話相談・SNS相談)
を紹介しています。

山形県では、インターネット相談やLINE相談も実施しています。

※相談日時を変更している場合があります。詳しくは各機関にお問い合わせいただくか、
各機関ホームページ等をご確認ください。



厚生労働省
「まもろうよこころ」



LINE
「こころの健康相談@山形」

【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、特定非営利活動法人ぼらんたす、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連絡会

*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。

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 TEL0235-35-0156 (直通)