

鶴岡市こころの健康づくりだより

第9号
令和5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 山形県弁護士会 脇山 拓氏



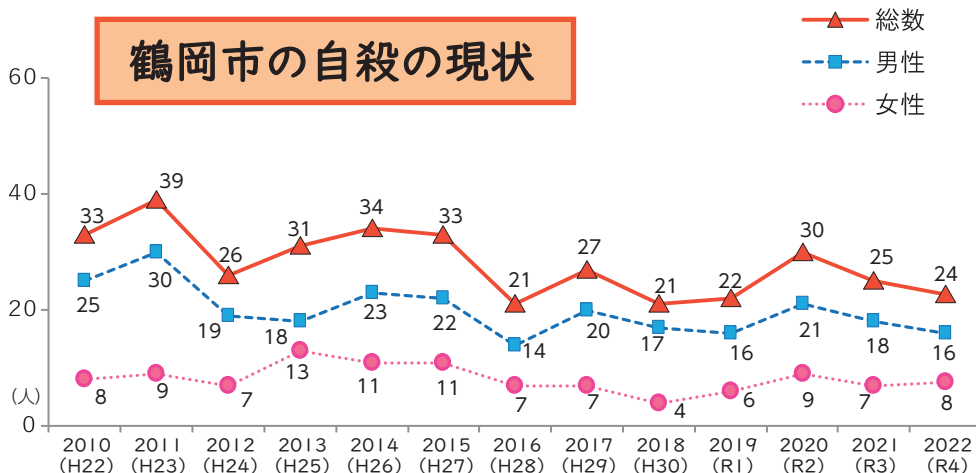
新型コロナウイルス感染症の流行は、現在第8派に突入したと言われていま
す。当ネットワーク会議の活動もここ数年は感染予防対応が最優先となり、こ
れまでの活動がほとんど行えないという状況が続いていましたが、今年度は
徐々にコロナ禍前に戻りつつあります。来年度には何とかこれまで通りに活動
できることを願っています。

さて、昨年10月14日には、令和4年度版自殺対策白書が発表されるとと
もに、新たな「自殺総合対策大綱」（平成18年に成立した自殺対策基本法に
基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めるもの）が決定された
。

同大綱は、自殺対策基本法が成立後の自殺者数の推移からこれまでの取組みに一定の効果があつたと
しつつも、自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、更にコロナ禍の影響で自
殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多
の水準となっていることから、今後5年間で取り組むべき施策として、①子ども・若者の自殺対策の
更なる推進・強化、②女性に対する支援の強化、③地域自殺対策の取組強化、④総合的な自殺対策の更
なる推進・強化を新たに位置づけました。

③の具体化である地域の関係者のネットワークこそが、鶴岡においては当自殺予防対策ネットワ
ーク会議であり、その役割は今後ますます重要なものとなっていくと思われます。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 H22～R2年：人口動態統計（厚生労働省）、R3～4年：地域における自殺の基礎資料】

過去5年間で122人
1か月に2人
自殺で亡くなっています

コロナ禍の
令和2年は急増したが、
令和3年、4年は減少傾向
男性が女性の約2.5倍多い

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 TEL35-0156（直通）
メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.lg.jp

新型コロナウイルス感染症の影響が長引くなか、メンタルヘルス対策はより一層重要で、社会全体で取り組んでいくことが必要です。令和4年8月27日、こころを楽にするための“認知行動療法”をテーマに、鶴岡市こころ元気アップセミナーを開催しましたので、その内容をご紹介します。

講演「こころが楽になる生き方のコツ」

講師 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表

精神科医師 大野 裕 先生



認知行動療法とは

「認知行動療法」とは、認知（ものの受け取り方や考え方）や行動の修正を通して問題解決能力を高める精神療法のこと。認知行動療法は、うつ病などの精神疾患の治療として開発され、精神疾患の治療に役立つのはもちろんですが、私たち誰にとっても役立つ、ストレス対処法でもあります。

とっさの判断は、ネガティブになりがち。正しい情報を集めることが大切です

つらい出来事や困った問題が起きた時、良くない方にかけて身を守ろうとするのは防衛本能で、原始時代からある生き延びるための考え方です。そのため、とっさの判断では良くない可能性を考えて、「もうだめだ」とネガティブになりがちですが、少し冷静になって自分を取り戻した後は、自分が置かれている現実を目を向けて、**情報をできるだけ多く集めること**で、「考えすぎではないか」と、立ち止まって考えることが大切です。そうすると、良くないことだけでなく、良い面も見えてきます。

こころが弱くなっている時には、一人で情報を集めたり、問題に目を向けることが難しいこともあります。その時は、誰かに相談することが大切です。相談することで、最初の考えに縛られずに色々な考え方があることに気づき、問題に対処することができるようになります。

決めつけ言葉に注意

問題にうまく対処できなくなっている時の考え方には、特徴があります。それは、「決めつけが強い」とこと、「今に目が向いていない」とことです。「いつも」「どうせ」「やっぱり」「何をやっても」など、『決めつけ言葉』が出たら要注意です。過去は変えることができないし、将来何が起こるかは予測できません。“今”に目を向けることが大切です。

思考記録表(7つのコラム)で認知再構成

自分の考えを振り返られるよう、「コラムに書き出す」方法もあります。とっさの判断を振り返り、現実を目を向けながら、次の工夫につながる考えができるよう作られています。そうした考え方ができれば、気持ちが楽になったり、新しい気づきにつながり、問題解決できる可能性も高まります。

【思考記録表(コラム)の記入例】

状況	(どのような「状況」か) 認知行動療法の本の出版を断る電話が入り、「こんな簡単な方法で上手くいくと思えない」と言われた。
気分	(どのような「気持ち」になったか) 落ち込み(80%)
自動思考	(その時にどのようなことを「考えた」か) 自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	(なぜなら…「考え」を裏付ける事実) 本の出版を断られた。
反証	(「考え」と矛盾する事実) 原稿を一晩で読んでくれた。面白いと言ってくれた。
適応的思考 (次につながる工夫)	出版は断られたが、一晩で読んでくれたし、面白いと言ってくれた。 →「こんな簡単な方法」で上手くいかどうか確かめてみよう。認知行動療法の効果を検証しよう!
気分の変化	落ち込み(40%)

こころを元気にする 認知行動療法の4つのステップ

(ユーチューブ「こころコンディショナーチャンネル」より)

- **第1のステップ: 気持ちや身体の変化に気づく**
ネガティブな感情は、こころのアラーム。アラームが鳴った時には、立ち止まって問題を確認し、整理する勇気を持つ。
- **第2のステップ: ひと息入れる (マインドフルネス)**
ひと息入れる方法は様々で、散歩、読書、美味しいお茶を飲むなど。時間がない時は、腹式呼吸をするのもおすすめ。
- **第3のステップ: 考えを整理する (認知再構成法)**
思考記録表の項目に沿って、現実に行き起きていることを客観的に振り返り、問題に対処する手立てを考える。
- **第4のステップ: 期待する事実に基づくため工夫する**
やりがいのあることや楽しめることを日常生活に組み入れて気分転換し、気力を高める。他の人にも助けをもらいながら目の前の問題に取り組み、希望する現実に基づく工夫を考える。「近い将来」「遠い将来」の目標を持ち、先に期待が持てると、工夫して進んでいこうという意欲が湧いてくる。

インターネットを活用した認知行動療法

認知行動療法学習サイト「こころのスキルアップトレーニング」
(<https://www.cbtjp.net/>)

AIチャットボット「こころコンディショナー」
(<https://stress-management.co.jp/>)

大野裕先生発案・監修



こころ元気アップセミナー参加者の感想

- ・困った時、認知行動療法を参考にしたい。
非常にためになる考え方だと思った。
- ・情報を選択し、正しい情報を得ること。まず、
気持ちに寄り添うことが大切だと分かりました。
- ・感情が落ちきる前にひと息入れること。情報収集し現実を見て、考えを整理することを意識したいと思った。
できることから小さな達成感を少しずつ増やしていきたい。
- ・悩んだ時、解決策は一つでないこと、解決の糸口を見出すために、人とのつながりが大切だと分かった。
- ・自分だけで考えすぎない、誰かに話してみることが大切だと思った。何かやってみることが大切だと思った。
考え方で気持ちが楽になった。
- ・人とのつながりやコミュニケーションを大切に、自分もつながりの一人になれるように過ごしていきたい。



みんなが こころのサポーターに！

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、話を聴き、**
必要な支援につなぎ、見守る人 のことです。
まずは、**声をかける** から始めてみませんか。



こころのサポーター
(市ホームページへ移動)

こころのサポーターの具体的な役割

step1 気づく

周囲の人の、「いつもと違う」ことに気づいてあげてください。

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない | <input checked="" type="checkbox"/> 体調の不良を訴えることが増えた |
| <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒量が増える | <input checked="" type="checkbox"/> 人づきあいを避けるようになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 口数が少なくなった | <input checked="" type="checkbox"/> 朝方に調子がすぐれない様子がある |
| <input checked="" type="checkbox"/> ミスが増えたり、仕事がはかどらなくなった | |

step2 声をかける

様子がいつもと違うとき

話すきっかけをこちらから作ってあげましょう。
毎日の『あいさつ』は誰でもできること！

こんにちは



step3 話を聴く(傾聴)

傾聴の基本は、相手の立場に立ち思いやりの気持ちで
その人の話に耳を傾けること

- ♥ 相手が話しやすい環境、あたたかい表情で
- ♥ 悩みを真剣に聴いて
- ♥ 相手の気持ちに寄り添ったことばを

話してくれて
ありがとう



よくがんばって
きたね

step4 支援につなぐ

必要な相談機関や医療機関への相談を勧め、つなぎましょう。
裏面の相談先や市広報などを参考にしてください。

step5 見守る

つらい気持ちを抱え、孤独感をつのらせている人にとって、
「いつも温かく見守られている」という安心感は何よりも大切です。
「もう大丈夫!」と油断せず、温かく見守りましょう。

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)	月、木、金	00:00～24:00
		火～水、土～日	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 1:15～2:15 ② 2:30～3:30

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
- ★相談日：毎月第2水・第4土（午前10:00～午後5:00）
- ★申込・問合せ：
☎0235-33-8730（平日午前10:00～午後3:00）

- ★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）

♥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。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。



厚生労働省「まもろうよこころ」 山形県こころの健康相談(LINE)

【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、鶴岡市立荘内病院、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。