

鶴岡市こころ元気アップセミナー

参加無料!

第1部 講演会

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～



さとう けいこ
講師 臨床心理士 **佐藤 恵子 氏**

一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン 代表理事

「怒りの感情」に気付き、その背景にある「考え方」を変えて行くことで、自らの力で感情をコントロールし、より良い人間関係を築くための方法がアンガーマネジメントです。自分の感情やストレスとの関わり方を学ぶことで、仕事や家庭など様々な場面のイライラに対応できるようになります。ぜひアンガーマネジメントを通して、普段の生活をより良いものにしてみませんか?

第2部 鶴岡市自殺予防対策ネットワーク団体 活動紹介

日時

令和5年9月2日(土) 13:30~15:30
(13:00開場)

会場

出羽庄内国際村 (鶴岡市伊勢原町8-32)

鶴岡市民優先

参加方法

- (1) 会場での聴講 **要約筆記あり** ————— 【先着100名】
(2) PC・スマートフォンからの聴講 ————— 【先着100名】

▶オンライン聴講を希望される方へ

- ①申し込み後ID、パスワード、当日資料ダウンロード用URLをメールで送信いたします。
②当日資料は、ダウンロードURLから各自印刷をお願いいたします。

申込問合せ

鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内 鶴岡市健康課 / 8:30~17:15 (土日祝日を除く)

受付期間：鶴岡市民 8月7日(月)~8月18日(金)

市民以外 8月21日(月)~8月25日(金)

定員になり次第締め切ります

会場聴講の方

オンライン聴講の方

- 電話 0235-35-0156 (直通)
- 電子申請 (右記の二次元コードを読み込んでください)
※オンライン聴講希望の場合は電子申請で申込みください



主催：鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議・鶴岡市

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、庄内保健所、山形県立こころの医療センター、鶴岡市立庄内病院、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ほらんたす、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、鶴岡市地域包括支援センター連絡会

後援：株式会社庄内日報社、山形新聞・山形放送

令和5年度 鶴岡市こころ元気アップセミナー実施要項

1. 目的

本市の自殺死亡率は、国、県より高い傾向にあり、大きな健康課題としてこころの健康の保持増進を図る取り組みを継続して実施してきた。

本市の近年の自殺死亡率は減少傾向にあったが、コロナ禍の令和2年は急激に高くなり、国や県と比較しても高い状況であった。また、令和3年・4年はやや減少はしたものの、コロナ以前に比べて高い状況である。様々な悩みやストレスを抱えることにより、仕事や経済、家庭や健康面等への更なる影響が懸念される。

本セミナーは、鶴岡市自殺対策計画の市民への周知と啓発の一環として実施する。よりよい対人関係を築くスキルを学ぶことで自殺リスク要因を減らす機会とする。

2. 日 時 令和5年9月2日（土）午後1時30分～3時30分

3. 会 場 出羽庄内国際村（オンライン併用）

4. 参加方法 会場へ来場での参加
Web 会議ツール「Zoom」ウェビナーを使用したオンライン参加

5. 内 容 ○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は、「怒りの感情」に気づき、その背景にある「考え方」を変えていくことで、自らの力で感情をコントロールし、より良い人間関係を築くための方法。令和4年度のテーマである、認知行動療法がベースとなっている。令和5年度はアンガーマネジメントを通して、ストレスマネジメントと認知変容・傾聴について学ぶ機会とする。

○鶴岡市自殺予防対策ネットワーク団体の活動紹介：委員2名に依頼予定
各団体10分程度。
座長（医師を想定）を設定し、各団体の紹介に対してコメントをいただく。

6. 対 象 者 鶴岡市民優先、申込先着順

7. 主 催 鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議、鶴岡市
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、庄内保健所、
山形県立こころの医療センター、鶴岡市立庄内病院、
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、
鶴岡市養護教諭部会、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、
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、
鶴岡市地域包括支援センター連絡会

9. 後 援 株式会社庄内日報社、山形新聞・山形放送

10. 周 知 ポスター・案内チラシの配布
（自殺予防対策ネットワーク会議構成団体・関係施設等）
市広報・ホームページ掲載、報道機関への掲載依頼（後援団体）

R5 年度「鶴岡市こころ元気アップセミナー」

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク団体活動紹介(案)(時間午後3時05分～3時30分)

○座長 県立こころの医療センター 医師 米野 宏和 氏

■座長の役割：進行及びそれぞれの団体に向けたコメント、最後まとめのことば

※2団体の活動紹介後、本日講演会講師 佐藤恵子氏のお言葉も頂戴

※まとめ(例)鶴岡市自殺予防対策ネットワークには21団体あり、それぞれの団体の活動が命を守ることに繋がっている。今後もネットワークを大事に活動していきたい。医師のお立場から市民へのメッセージ(早めの相談、受診)

○活動紹介団体(2団体)(案)

1. 山形いのちの電話 相談員 後藤 茂 氏
2. 鶴岡市立荘内病院 臨床心理士 柏倉貢 氏

■紹介時間 それぞれの団体より7～8分程度

■発表内容 日頃の活動の紹介及び感じていること、セミナー参加者に伝えたいこと等をお話いただく。

3. 佐藤 恵子先生

■活動紹介を聞いての感想とメッセージを一言

○セミナータイムスケジュール(案)

12:50	会場確認 打合せ
13:25	会場(市民ホール)へ移動
13:00	会場聴講、受付開始
13:30	開会
	講演
15:00	休憩 セッティング
15:05	進行 米野医師 活動紹介①後藤茂氏②柏倉貢氏 米野宏和医師 感想または助言 佐藤恵子氏 より感想 まとめ 米野医師
15:30	謝辞 閉会

令和5年7月4日

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議
委員各位

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議会長
鶴岡市健康福祉部健康課長

「鶴岡市こころ元気アップセミナー」
前日準備及び当日の運営・出席について（依頼）

時下益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

本市では、皆様から意見をいただきながら、自殺予防対策に連携して取り組んでいることで、自殺者の減少に繋がっていると感謝しております。

さて、自殺予防対策の一環として標記セミナーを下記のとおり開催いたします。お忙しいこととは存じますが、当日の出席と運営へのご協力をよろしくお願いいたします。

記

- 日時 前日：令和5年9月1日（金） 会場準備 15時30分～16時30分
当日：令和5年9月2日（土） 受付運営 12時30分～13時30分
セミナー 13時30分～15時30分
後片付け 16時頃解散予定
- 会場 鶴岡市出羽庄内国際村 国際村ホール（鶴岡市伊勢原町8-32）
- 内容 詳細は別紙実施要項、案内チラシ参照

※前日の会場準備または、当日の受付等の運営について、ご協力をお願いしたいと思います。
また講演終了後、ご協力いただける委員の皆さんで会場の片づけを何卒よろしくお願い申し上げます。

※前日準備、当日運営、セミナーへの出席については、裏面報告書で7月28日（金）まで、
下記連絡先へお知らせくださいますようお願いいたします。

<連絡先>

鶴岡市健康福祉部 健康課高齢保健係 鈴木杏子

FAX：0235（25）7722

E-mail：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

電話：0235（35）0156（直通）

鶴岡市こころ元気アップセミナーへの出欠席と前日準備・運営協力 報告書

送信先	総合保健福祉センターにこ♥ふる内 鶴岡市健康課 高齢保健係 鈴木杏子 宛 FAX 番号 0235-25-7722
-----	--

団体名 _____ 委員氏名 _____

◆1～3の協力・出席の可否について、○をお願いします。なお、1と2の協力状況を確認させていただき、どちらか1つに調整の上、改めてご連絡させていただきます。

1. 鶴岡市こころ元気アップセミナー前日準備への協力について

9月1日(金)15:30～16:30

できます	できません
------	-------

業務内容:机、椅子など配置、受付準備

2. 鶴岡市こころ元気アップセミナー当日運営への協力について

9月2日(土)12:30～16:30

できます	できません
------	-------

業務内容:受付、会場誘導

3. 鶴岡市こころ元気アップセミナーの参加申込みについて

9月2日(土)13:30～15:30

出席	欠席
----	----

委員の方以外に会場へ出席される方がおりましたら、ご記入ください。

氏名	住所	電話番号

※セミナーの参加人数制限があるため、ネットワーク会議団体の参加申込につきましては、委員の参加も含めて3名以内をお願いいたします。委員以外は、鶴岡市民のみとします。
※オンライン聴講の人数制限はありません。

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

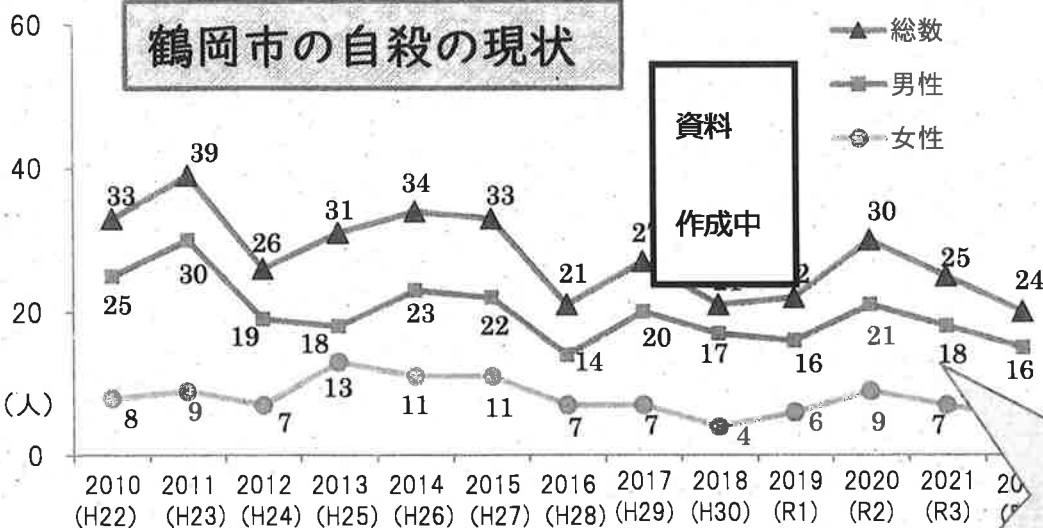
山形県弁護士会 脇山 拓 氏



コロナの影響や自殺の現状

ネットワーク会議の活動

(500字程度)



過去5年間で125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
男性が女性の約2.5倍多い

第9号に引き続き、
R5年のデータを追加して
作成。R3年までを人口動
態統計、R4~5年を地域
における自殺の基礎資料か
らの数値で作成予定

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 Tel.35-0111
メールアドレス: kenko@city.tsuruoka.lg.jp

令和5年9月2日に『鶴岡市こころ元気アップセミナー』を開催しました

セミナー会場：出羽庄内国際村、オンライン

参加者数：名(会場 名 オンライン 名)

コロナ禍を経て、現在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必要があります。鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議では、市民への『こころの健康づくり』の啓発として、年に一度「鶴岡市こころ元気アップセミナー」を開催しております。今年度は、「怒りと上手な付き合い方」をテーマとし、昨年引き続きオンライン聴講も可能なハイブリット型での開催を実施しました。その内容の一部をご紹介します。

講演「怒りとの上手な付き合い方」

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**



講演内容

ネットワーク団体活動紹介

- ◆座長 山形県立こころの医療センター 医師 米野 宏和委員
 活動紹介①山形いのちの電話 相談員 後藤 茂委員
 活動紹介②鶴岡市立荘内病院 公認臨床心理師 柏倉 貢委員

今年度の鶴岡市こころ元気アップセミナーでは、講演会後に、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も行いました。

山形いのちの電話 後藤茂委員

セミナー時の発表内容を掲載

発表時
お写真

鶴岡市立荘内病院 柏倉貢委員

セミナー時の発表内容を掲載

発表時
お写真

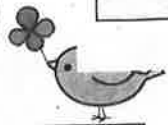
米野座長よりまとめ

セミナー時のコメント内容を掲載

座長時
お写真



参加者の声



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 1:30～2:30 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
☆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。
※右の二次元コードを読み取りください。



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、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委員会連合会、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、鶴岡市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。

R5 年度 鶴岡市こころの健康づくりだより発行スケジュール(案)

日 程	内 容
7月4日	第1回自殺予防対策ネットワーク会議 R5年度こころの健康づくりだより 第10号内容等検討
9月2日	こころ元気アップセミナー
9月下旬	会長へ原稿依頼 (10月下旬ころ原稿締め切り)
10月~11月	作成
12月中旬	印刷発注
1月中旬~下旬	厚労省:地域における自殺の基礎資料(R5年統計)公表 最終校正
2月上旬	納品
2月中旬	2月ネットワーク会議で配布 2月中に必要なところへ配布

R5年度 鶴岡市こころの健康づくりだより ネットワーク委員団体配布枚数(案) R4配布状況参考

	ネットワーク団体名	R4配布数	配布方法	備考
1	庄内保健所	20	R6.2月 ネットワーク会議時	
2	一般社団法人鶴岡地区医師会	500	医師会へ届ける (15日配布時)	100医療機関
3	山形県弁護士会	110	R6.2月 ネットワーク会議時	
4	山形県司法書士会	30	R6.2月 ネットワーク会議時	
5	鶴岡地区薬剤師会	300	薬剤師会へ届ける	60薬局
6	鶴岡地域産業保健センター	50	R6.2月 ネットワーク会議時	
7	鶴岡商工会議所	50	R6.2月 ネットワーク会議時	
8	出羽商工会	140	R6.2月 ネットワーク会議時	
9	山形いのちの電話	30	R6.2月 ネットワーク会議時	
10	鶴岡労働基準協会	500	届ける	
11	鶴岡市保健衛生推進員会連合会	910	保健推進員会長理事へ	カラー26部 他 モノクロで
12	鶴岡市民生児童委員協議会	350	福祉課へ(理事会で配布)	
13	鶴岡市社会福祉協議会	100	社協へ届ける	
14	鶴岡公共職業安定所	30	R6.2月 ネットワーク会議時	
15	山形県立こころの医療センター	30	R6.2月 ネットワーク会議時	
16	鶴岡警察署	10	R6.2月 ネットワーク会議時	
17	田川地区高等学校教育研究会保健養護部会	11	R6.2月 ネットワーク会議時	
18	鶴岡市地域包括支援センター	55	R6.2月 ネットワーク会議時	包括11か所
19	鶴岡市養護教諭部会	74	R6.2月 ネットワーク会議時	小中学校33校
20	鶴岡市立荘内病院	43	R6.2月 ネットワーク会議時	
21	特定非営利活動法人ぼらんたす	60	R6.2月 ネットワーク会議時	
	トータル数	3403		

※配布枚数や配布方法に変更がある場合は、お手数ですが、下記へご連絡をお願い致します。

鶴岡市 健康課 高齢保健係 ☎0235-35-0156 / FAX 0235-25-7722

鶴岡市

こころの健康相談

こころの健康について、さまざまな相談に応じています。「最近、眠れない日が続いている」「気分が沈んで元気がない」など、お困りの方はご相談ください。

予約制・相談無料



令和5年4月から
時間が変更
になりました。

曜日	おおむね 毎週金曜日
時間	1回目 午後1時30分～2時30分 2回目 // 2時45分～3時45分
会場	鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる (鶴岡市泉町5-30)
対象	鶴岡市にお住まいの方
内容	個別相談 担当：看護師 ※相談された方の秘密は守られます

案内図



R5.4 鶴岡市健康課高齢保健係

感染予防対策について

- ・面談会場によっては不織布マスクの着用をお願いする場合がございます。
- ・発熱や風邪症状のある場合はご遠慮ください。
ご自宅でも検温、体調の確認をお願いいたします。
- ・急遽、中止となる場合がありますので、ご承知おきください。
- ・面談担当者はマスクを着用させていただきます。

予約・問合せ先

健康課高齢保健係 にこ♥ふる内

電話:35-0156 (直通)



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。

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 1:30～2:30 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

☆月2回 (時間帯：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。



※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

若者ひきこもり相談

「卒業、進学、就職はしたけれど、途中で社会参加していない」
「自宅中心の生活をしている」など、お困りの方はご相談ください。

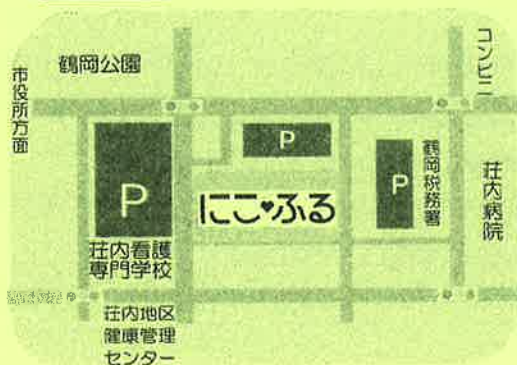


予約制・相談無料



曜日	おおむね 毎週金曜日
時間	1回目 午後1時15分～2時15分 2回目 // 2時30分～3時30分
会場	鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる（鶴岡市泉町5-30）
対象	鶴岡市にお住まいの おおむね40歳未満の方及びその家族
内容	個別相談 担当：精神保健福祉士 ※相談された方の秘密は守られます

案内図



感染予防対策について

- ・面談会場によっては不織布マスクの着用をお願いする場合がございます。
- ・発熱や風邪症状のある場合はご遠慮ください。
ご自宅でも検温、体調の確認をお願いいたします。
- ・急遽、中止となる場合がありますので、ご承知おきください。
- ・面談担当者はマスクを着用させていただきます。

ご予約・お問合せ

健康課高齢保健係 にこ♥ふる内

電話：35-0156（直通）



ひきこもりに関する各種相談

本人及び家族の相談窓口です

相談無料

鶴岡市にお住まいの方対象

- ・学校に行けなくなった
 - ・視線が気になって外出できない
 - ・自分の部屋から出るのが怖い
 - ・人とうまく付き合えない
- などお困りの方は、ご相談ください。

特定非営利活動法人 ^{いちほ} 一歩

【専用電話】 24-1819

月曜日～金曜日 10時～17時

【メール】 hukinotou70@gmail.com

鶴岡市陽光町18-24

- ・収入が少なくなった
 - ・支払いが滞っている
 - ・働くことが出来ない など
- 生活の困りごとの解決と自立に向けた支援を行います。

鶴岡地域生活自立支援センター
くらしステーション

【電話】 29-1729

【メール】 tsk_ziritu@shk01.jp

市役所1階

鶴岡市馬場町9-25



お困りごとをお聞かせください。
一緒に考え解決のお手伝いをします。

発達障害などで、得意・不得意があったり、コミュニケーションが苦手など、困りごとは十人十色。

就職は一般就労のほか、障害者雇用枠を利用する方法もあります。

鶴岡市障害者相談支援センターにこころ

【電話】 25-2794

総合保健福祉センター にこ♥ふる2階

鶴岡市泉町5-30

- ・卒業、進学、就職はしたけれど、途中で社会参加していない
 - ・自宅中心の生活をしているなど
- お困りの方はご相談ください。

鶴岡市健康課(若者ひきこもり相談・予約制)

毎週金曜日 ①13:15～ ②14:30～

【電話】 35-0156 (直通)

総合保健福祉センター にこ♥ふる1階

鶴岡市泉町5-30

鶴岡市 こころの健康づくり出前講座

～開催希望の**団体・企業**を募集しています～

講話内容

『うつ病の理解』と『こころのサポーター』について

◆ストレスコントロール等について含めることもできます

講師

精神科医師・看護師・市保健師 等

時間

1時間～1時間30分 (ご相談に応じます)

**費用は
無料!**

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、専門家などの必要な支援につなぎ、見守る人のこと。病気やこころのサポーターについての理解を深め、自分や家族、同僚、地域で暮らすみなさんが、元気なところで過ごすためにできることを考えてみませんか。

令和4年度は、5団体、約180名の方に
出前講座を行いました。

こころの健康に関する講話を始め
て聞いた方が多く、

参加者からは、

「うつ病のサインは2週間続くこと。
自分は大丈夫と思わずまた周囲の
ちょっとした変化にも気づける
ようにしたい」

「周囲の人がつらい気持ちも言葉
に出せるよう、話しやすい自分で
いたい」等の感想が寄せられていま
す。



< 申し込み・問い合わせ >

鶴岡市 健康課

☎ 0235-35-0156

- 講師や日時は、ご相談の上、調整いたします。
- 各会場で感染症予防対策を充分に行った上で実施します。市内の感染状況によっては、Zoomを利用する場合があります。



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。

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 1:30～2:30 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

☆月2回 (時間帯：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。



※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

こころの SNS 相談

LINE・チャットで相談ができます。悩みを相談してみませんか？

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

【団体 HP URL】<https://www.lifelink.or.jp/>

【生きづらびっと LINE 相談時間】

*月曜日・水曜日・金曜日は、11:00~22:30

火曜日・木曜日・日曜日は、17:00~22:30

土曜日は、11:00~16:30

【LINE】「生きづらびっと」友だち追加

ID 検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)



特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

いつでも誰でも利用できるチャット相談

【団体 HP URL】<https://talkme.jp/>

【相談時間】*24時間 365日

【チャット】あなたのいばしょチャット相談



特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

10代20代の女性のための LINE 相談

【団体 HP URL】<https://bondproject.jp/>

【相談時間】

*毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日

10時から22時(21時30分まで受付)

☎080-9501-5220 (月・土 18:00~21:00)

☎070-6648-8318 (水・日 14:00~19:00)

【LINE】「10代20代の女の子専用 LINE」

友だち追加



山形県 LINE こころの健康相談@山形

【相談時間】

*毎日18時30分から22時(年末年始除く)

友だち追加 ID 検索@950wtmqh



特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

【団体 HP URL】<https://www.npo-tms.or.jp/>

【相談時間】1回 50分/1日 1回まで利用できます。

*毎日:第1部 12時から15時50分(15時まで受付)

第2部 17時から20時50分(20時まで受付)

第3部 21時から23時50分(23時まで受付)

*早朝月曜 4:00~6:50 (受付は6:00まで)

【LINE】ID 検索@kokorohotchat



【Twitter】公式アカウント 【Facebook】公式アカウント

ID 検索@kokorohotchat ID 検索@kokorohotchat



【チャット】検索☞「ウェブチャットのご案内」

【HP】検索☞「こころのほっとチャット~SNS チャット相談」

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものための電話・チャット相談

【団体 HP URL】<https://childline.or.jp/index.html>

【電話相談】

☎0120-99-7777(16時から21時)

【チャット相談】月により実施日が異なります。

HPのカレンダーでご確認ください。16時から21時

検索☞「チャット実施日カレンダー」

【LINE】「チャイルドラインチャット相談」



各相談機関で相談時間等を変更している場合があります。
詳しくは各機関のホームページ等をご確認ください。



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。

ココロの健康・悩みなどに関する主な相談窓口



♥自分や家族のココロ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
○ココロ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
○ココロ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
○ココロの悩み電話相談室 (山形県立ココロの医療センター内)	☎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『ココロの健康相談』
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

『ココロ元気相談会』

☆相談無料、要予約、対面

☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町 10-36

☆月2回 (時間帯：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、ココロの悩み、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「まもろうよココロ」では様々な相談
窓口(電話相談・SNS 相談)を紹介しています。



※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
「まもろうよココロ」

LINE
ココロの健康相談@山形

お持ちのスマートフォン（スマホ）でこちらの相談先を簡単に検索できます！

今すぐ！
かたん！

ラインでこちらの相談先を紹介

LINEをお使いの方は

★「鶴岡市 公式」を
友だち追加(登録)しましょう



iPhone：カメラ
アンドロイド：Google スキャナー等

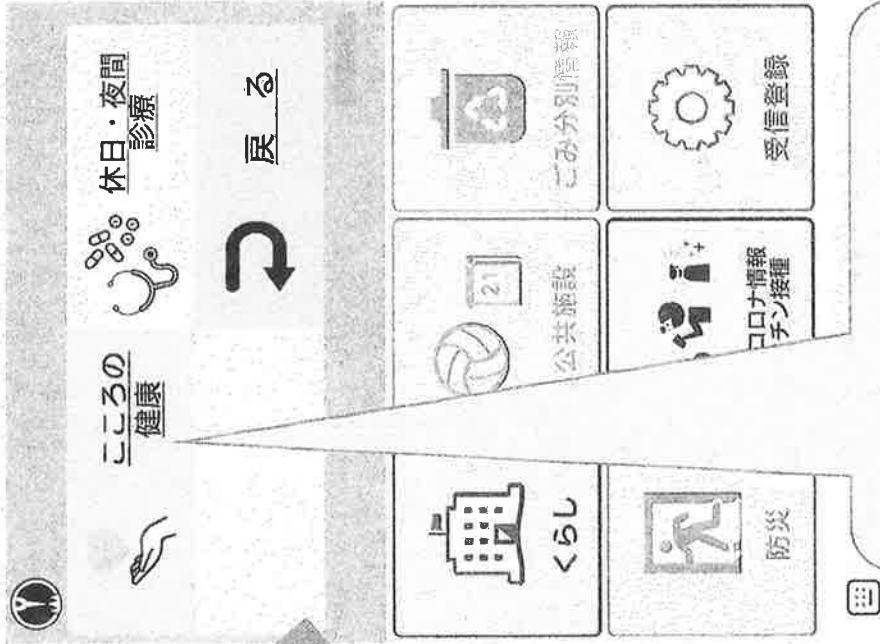
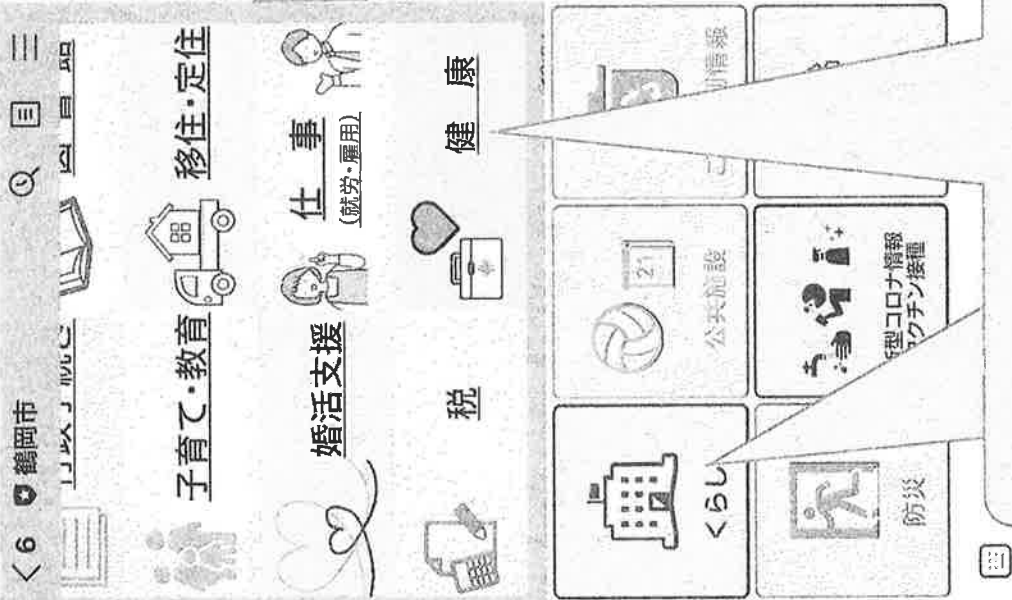
① 二次元コードをカメラ機能で読み取るか
アプリ内ホームページ画面で「@tsuruokashi」を
検索して追加します。



鶴岡市
tsuruoka-shi



② 「トーク」をタップ
(軽く指で押す)



⑤ 「こちらの健康」をタップすると
こちらの相談先のメッセージが
現れます。

義教第848号
令和5年3月16日

各教育事務所長 殿

義務教育課長

「SOSの出し方・受け止め方教育に係る講師派遣モデル事業」の
実施について（依頼）

このことについて、県健康福祉部地域福祉推進課長から別添写しのとおり依頼がありました。

については、貴管内市町村教育委員会へ周知の上、積極的な実施について依頼願います。

なお、別添参考のとおり、県健康福祉部地域福祉推進課長から各市町村自殺対策担当課長へも周知されていることを申し添えます。

【担当】義務教育課
指導主事 軽部 隆一郎
電話 023(630)3416 FAX 023(630)2774
E-mail:karuber@pref.yamagata.jp

山形県委託事業 SOS の出し方・受け止め方教育事業の概要

山形県立保健医療大学 看護実践研究センター

* この資料は事業の概要を示したものです。

1. 事業概要

- ▶ 中学校・小学校にて、外部講師による授業を実施。
- ▶ 同日に保護者向けの資料を生徒を通じて配布。

2. 期待していること

- ▶ 困難を抱えた生徒からの相談行動の改善による重度化の予防、助け合いの促進。
- ▶ 困難や困り感を持った保護者の相談先の増加。
- ▶ これらにより、生徒間での助け合い行動の増加、援助希求行動の増加などを通じた各種行動の減少等、子どもの精神健康度の向上を目指します。

3. 授業と資料の内容

【主要なメッセージ（授業内容）】

- ▶ 精神的な負担が長く続くと脳と心が疲れてくる。
- ▶ 自力では難しい事はたくさんあるので、助けを求めたり、求めやすくするよう声をかけることが大事。
- ▶ 自分は価値のある存在で、いたわることが重要。

〈資料の例〉

山形市立小学校 SOS の出し方講座

生徒向け資料

— “自分なんて”と思うときにするといこと—

提供機関（山形県立保健医療大学）

1. “ストレス”は “嫌なこと（不快なこと）” というよりも “負担に感じる” という意味あい

「ストレス」とは、例えば、ボールを投げかけて、自分もボールを投げ返さなければならないとき、このとき、ストレス状態を引き起こす要素を「ストレッサー」といいます。

「ストレスが伝わる」 → 「ストレスがかかる」

ストレス状態ですと言葉が飛びます。アムネジーが取り戻せません。

「ストレス」= 「ストレッサー」が加わって、「心身に負担がかかること」

*だから、「嫌なこと」と思っただけでもストレスは生じられるし、思わなかったことがストレスになっていくこともよくある。

「こころの危機（ピンチ）」とは、誰かに知られた、ミスした、という意味よりは・・・、誰かの期待が落ちていたり、「自分や誰かを傷つけること」が難しくなっていたり、得意になっていた得意がなくなっている状態です。

落ちるのギリギリになって、何かをするの足踏け出したくなった時、思いついたつもりで何か（それが）をさすつづけることもあるかもしれません。

危ないのを休める方法は、「深呼吸」というやり方です。

※ もちろんやることもいろいろありますが、深呼吸、ちょっとした散歩や、音楽を聴くこと（歌も水泳など）は、脳の回復に役立ちます！（あまり難しく考えなくてよく、自分のペースで進められるもの）

＜この資料は山形県立保健医療大学から提供されています。資料がなくなるとして何か他機関で提供されないかと、ご確認をお願いいたします。＞

～あなたのために、元気にしてくださいとあなたにサポートしてくれる人がおられます。誰かさんがおられることを喜び、自分でもいかにサポートできることを目指します。



- ▶ 資料の中には、
- ・市町村の健康課や子育て支援課
 - ・心の健康相談ダイヤル
 - ・よりそいチャット（LINEによる相談）
- など、多様な（来所、電話、SNS）相談方法を提示しています。

- ▶ また、身近な人への声のかけ方や、相談の切り出し方を紹介しています。
- 例）「つぶれた紙風船になった」→自分が限界である事の例え。（保護者向けプリントにも記載し、保護者も気づきやすくします。）

「最近、ぐっすり眠れていますか？」「明るい気持ちでいられていますか？」
→声の掛け方の工夫も紹介しています。

4. これまで（2021年度、2022年度）の成果

①援助希求行動（自分に必要なときは助けを求める）

小学生 25～39%

中学生 39～50% が、感想で自ら「困ったときは相談したい」と記入して回答

②互助行動（自分の周囲に困っている人がいたら声をかける）

小学生 21～38%

中学生 34～52% が、自ら「困っている、悩んでいる人がいたら声をかけたい」と記入して回答

今後は…

「援助希求行動（自ら助けを求める行動）」「互助行動（級友への援助行動）」の他の指標も成果指標として検討します。

（例. 子供や保護者の精神健康度など）

問い合わせ先：山形県立保健医療大学
看護実践研究センター
TEL: 023-686-6735（安保）

別紙 3

SOS の出し方・受け止め方教育普及拡大モデル事業

