



# はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

## 目次

- P1~2 特集「こころの絆センター」のごあんない・コラム「震災後のこころのケア」
- P 3 シリーズ「セルフケアの豆知識 ①」「こころの病気の基礎知識 ①」
- P 4 イベント情報

## 特集「こころの絆センター」のごあんない

仙台市こころの絆センターは、平成23年11月に仙台市精神保健福祉総合センター内に設置され、自殺を考えている方、自殺未遂者及び自死遺族に対する御相談に応じ、適切な相談窓口につなぐための情報提供や、必要に応じて面接や訪問相談を実施しています。また、問題を抱えこころの健康を保てなくなった方を地域で見守り、支える役割が期待されているゲートキーパー等、自殺対策に取り組むための人材育成も行っています。

今回は、自殺の状況や知ってほしいこと、対応のポイントなどについて解説します。

### <自殺の状況について>

全国の自殺者数は、平成24年に15年ぶりに30,000人を下回りましたが、まだ高い水準は続いております。仙台市においても200人を超える状況が続いておりましたが、ここ2年は若干減少傾向にあります。全国と比較すると自殺率は低いものの、年代別に見ると20、30歳代の自殺率はむしろ全国よりも高い状況にあります。

### <知ってほしい自殺のこと>

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、倒産、失業、多重債務等の経済・生活問題のほか、病気の悩み等の健康問題、介護・看病疲れ等の家庭問題など、様々な要因が複雑に関係しています。それらが連鎖していくなかで、精神的に追い込まれて、問題解決の判断ができなくなってしまうます。自殺は、危機

的な状態にまで追い込まれてしまった末の死ということができます。

『「自殺する」と口にする人ほど、自殺しない』といったことは、自殺に関してよく見られる誤解です。自殺をほのめかす人は、「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちとの間で揺れ動いており、ある日何らかのきっかけで死に至ることもありえます。また、「死にたい」と「助けてほしい」の相反する気持ちが、自殺行動にも反映されます。自殺未遂を繰り返し、結局は自殺により命を落とす人が少なくないことを、見逃してはなりません。

自殺を図る直前の心の健康状態を見ると、うつ病などを始めとした精神疾患を発症しており、正常な判断を行うことができない状態にある場合があります。そのため、適切な介入、治療により、多くの自殺は防ぐことができます。まずは私たち一人ひとりが自殺を身近な問題としてとらえ、関心を持っていくことが大切です。



### <「気づく」・「つないでいく」ことが大事です>

自殺の背景にある要因を整理して、心理的な負担を軽減していくことで自殺は予防できます。自殺を考えている人は、誰にも話しをせずに『孤立』していることも多いものです。本人が信頼できる人や専門機関に相談したり、周りの人がサインに気づき、話を聴いて、専門機関につないだりすることは、自殺予防の観点から非常に大事なことになります。

ナイトライン

(022) 217-2279  
時間 18:00~22:00年中  
無休こころの健康について  
電話でご相談ください。

はあとライン

平日のみ

(022) 265-2229

時間 10:00~12:00 13:00~16:00

## <自殺の危険を表すサイン・気づくポイント>

- うつ病の症状が出てくる（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 原因不明の体調不良が長引く
- アルコールの量が増える
- 生活の安全や心身の健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失業する
- 職場や家庭内で居場所がない、サポートが得られない
- 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 「死にたい」と口にする
- 自殺未遂におよぶ



<参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対策」>

## 電話相談のご案内

### ●こころの絆センターの番号案内

022-225-5560（こころまる）、開設時間 平日 9:00～17:00

### ●はあとライン・ナイトラインの番号案内

はあとライン 022-265-2229、平日 10:00～12:00、13:00～16:00

ナイトライン 022-217-2279、年中無休 18:00～22:00

## はあとぽーと通信震災コラム

### 「震災後のこころのケア」

東日本大震災発生から、2年半が経ちました。市民の皆様や被災者におかれましては、震災の体験や記憶は、つい先日のことのように感じられる方も多いと思います。2年半という月日が、長いのかそれともあっという間の短い期間であったかは、その人それぞれによって違います。一般的に震災の体験などのストレスが原因で起こる心身の不調は、時間の経過とともによくなっていくといわれています。しかし、一方で、人によっては時間が経ってもなかなか改善しない方もいます。特に、震災によって、住居や仕事を失ったり、変わったりした方にとっては、まだまだ生活の安定や再建が実感できる状況ではないため、改善に向かいにくい傾向があります。これはその人の個人の問題ではなく、まだまだ環境や状況が整っていないためのものです。まだまだ本当の意味での復興を時間できる状況になるには時間がかかります。不調がよくなることにあせらず、ゆっくりやっていただければと思います。



## セルフケアの豆知識①



### 『自分のストレスサインを知ろう』

こころの健康のためには、ストレスと上手につき合うことが大切です。そのためには、ストレスについての基礎知識を持つと同時に、日常生活での工夫を心がけることが大事になってきます。

ストレスを受けることで、身体に変調をきたしたり、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。こうした状態になったからといって、こころの病気というわけではありませんが、このような「サイン」が出ていながら、これまでと同

じようにストレスを受け続けていると、さらに調子を崩してしまいます。こころの健康を保つのも、身体と同じように早めの対処が必要です。

また、たとえば、疲れると胃腸の調子が悪くなるとか、歯が痛くなるとか、耳鳴りがするといった、その人特有のストレスサインもあるでしょう。自分特有のストレスサインを知り、「サイン」に気付いたときに、早めに休息をとる、気分転換するなどの早めのセルフケアが大切です。

自分の「サイン」を知り、「サイン」への対処方法（セルフケア）を身につけましょう。



## こころの病気の基礎知識①



### 『うつ病について』

精神疾患は特別な病気ではなく、誰もがなりうる身近な病気です。このコーナーでは、毎一つの疾患を取り上げ、シリーズで解説いたします。今回は「うつ病」です。

うつ病は、「眠れない」、「食欲がない」、「一日中気分が落ち込んでいる」、「何をしても楽しめない」等といった症状が続く病気です。一般住民の15人に1人がうつ病を経験したことがある、といった研究結果があり、決してまれな病気ではありません。精神的・身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起

こっている状態のため、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいがちです。その結果、普段なら乗り越えられるストレスも、より辛く感じられるという、悪循環が起こってきます。また、上記のような精神症状のみならず、食欲低下、疲労感、睡眠障害、頭痛、肩こりといった身体症状が出現することもあります。

治療方法は薬物療法に併せて、精神療法を行うことが一般的です。早期の治療開始が早期回復につながると言われていますので、「以下の症状が2週間以上続く」場合は、早めに精神科へ相談しましょう。

### 「うつ病」に気づくためのポイント

- ・抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- ・何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- ・疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- ・イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- ・悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- ・思考力が落ちる
- ・死にたくなる

# イベント情報 “こころの健康フェスティバル2013”のおしらせ

## ① NHK仙台少年少女合唱隊コンサート と増岡弘氏講演会

11月9日（土）に仙台市福祉プラザ2階ふれあいホールにて、午後1時半からNHK仙台少年少女合唱隊のミニコンサート、2時半から声優・増岡弘さんの講演会を予定しています。増岡弘さんは、国民的アニメ「サザエさん」のマスオさんや「アンパンマン」のジャムおじさんの声優として知られており、「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい」と題して家族の絆や言葉のもつ力について大いに語っていただきます。



### 講演会

「サザエさん一家は  
幸福みつけの達人ぞろい」

俳優・声優 **増岡 弘氏**

心温まる素敵なお話を、あの「マスオさん」がたっぷり聞かせてくれます。

## ② デイケア祭

講演会前日の11月8日（金）に、仙台市精神保健福祉総合センターを会場に開催します。当センター精神科デイケアメンバーによる発表会や、体験コーナー、バザー、作品展示などもりだくさんの内容になっています。ぜひお立ち寄りください。



## ③ こころの健康パネル展

11月5日（火）から11月9日（土）まで、仙台市福祉プラザ2階展示ホールにて、統合失調症やうつ病などの精神疾患、ひきこもり、アルコール依存症などに関するパネル展示を行います。期間中はご自由にご覧いただけます。

### こころの相談

たとえば、

- 職場での対人関係に悩んでいる。• 学校で友だち関係に悩んでいる。
- 子どもが家にひきこもっている。• 家族の問題で悩んでいる。

…など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

#### 〔来所相談(予約制)〕

仙台市民の方が対象です。

電話 **022-265-2191** (平日午前8時半～午後5時)

#### 〔電話相談〕

○はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)

電話 **022-265-2229**

○ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)

電話 **022-217-2279**

### 精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力をつけたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。

電話 **022-265-2191** (平日午前8時半～午後5時)

### 退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 **022-265-2235** (平日午前8時半～午後5時)

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者を確認のお電話を差し上げます。

### MAP交通案内

