

こころの健康について、今、改めて考えよう

台風4号の接近に伴い天気が荒れる中、参加者の出足が心配されましたが、6月20日に通常通り第180回支援研究会が開催されました。今回のテーマは「こころの健康について、今、改めて考えよう」です。



❁ トップバッターは北九州市精神保健福祉センター所長 三井敏子さん。
平成22年に北九州市で4,800人を対象に行われた“こころの健康に関する実態調査”をもとにした北九州市の精神保健福祉の現状を軸に、ウィットに富んだ口調でお話頂きました。

❁ 北九州市で、うつ病や不安障害に罹患している可能性のある人は、調査対象者全体の8%。全国的には2.3%なので、比べてみるとかなり高いことが伺えますが、うつ病だからと悲しむ必要はなく、人生を見直すいい機会になるということで、『うつ病は一般的な“こころの病気”だから治ると知って欲しい』とのことでした。

❁ そして、うつ病対策をして自殺をなくすということが世界的に言われているが、『精神保健の問題だけで自殺は減らない。社会の問題もある』とのことでした。お互いの気持ちに気付き、声をかけられる地域社会であることと、社会と人とがつながり、人と人とがつながり、共に歩むことが大切で、“こころの病気”を『誰もが罹りうる病気として、自分のこととして考えて欲しい』とのこと、 “こころの病気”が一般的な認識になり、自殺や“こころの病気”をタブー視せず、こころの病への偏見をなくすことで、“こころの病気”をことばにする「こころの病気」を相談する」という社会環境が自然にできて欲しいとのことでした。



❁ 北九州市では児童・生徒対象に自殺予防教育にも力をいれており“学校保健の現場から、子どもに。子どもから地域保健へ”と、自殺予防を展開していきたいとのこと。また、「いのちを大切に」というメッセージは、「いのちを大事にしてない人が自殺する」「自殺した人は駄目な人」というメッセージにもなりうるということで、留意して伝えているとのこと。子どもの頃から“こころの知識”を持つことの重要性をお話頂きました。

❁ 引き続き、平成25年4月1日に開設された「いのちとこころの支援センター」について担当係長の大前亜弥さんにご紹介頂きました。当センターは、北九州市の地域における“こころの健康づくり”や自殺の“ハイリスク者支援”といった、啓発と支援の両面を背負っているとのことでした。

❁ その中で、『こころの体温計』をご紹介頂きました。4月の支援研究会でもご紹介して頂きましたが、これは、自分のこころの状態に目を向けるよいきっかけになり、レポートしてチェックすると頭が整理できると、お薦めとのこと。そして、ホームページ『いのちとこころの情報サイト』が近日公開予定とのことですが、若年層の人にも利用してほしいと柔らかいホームページになるとのこと。その他、情報を共有することの大切さをお話頂くと共に、「自殺予防こころの相談電話」「自死遺族ケア」等の情報提供をして頂きました。



❁ 支援者に対しては精神福祉も障害福祉も同じで、障害のあるなしに関係なく、共有できる話ができることは大切で、“こころの健康”について、より共有して支援してほしい。そして、どんな支援をする上でも「聴くこと」が基本で、とても大切であるということ。対象者に対しては、“こころの健康”を進める上で、変えられないものを変えようとすると、落ち込むだけなので『変えられないことは受け入れて、変えられることは変えていく勇気』が必要であるとお話頂きました。

❁ そして、精神保健福祉センターが自殺対策の全部を担うのではなく、情報収集してこころの健康・自殺対策を皆の問題として、手をつなぎ一緒に考えていきたい。とのことでした。

❁ 本日の参加者は58名。
内17名の新規の方にご参加頂きました。
ありがとうございました。

『こころの体温計』には“ストレス度・落ち込み度のチェック”のほか“ストレス対処タイプ”や“アルコールの影響度”を調べるテストなど、自分自身だけでなく、家族の状態を把握する「家族モード」もあるよ♪



※こちらの議事録は
北九州市障害者自立支援協議会の
ホームページでもご覧いただけます。
<http://kitakyushu-net.shien-c.com/>