

心の健康支援 各種事業を ご利用ください

のんびりくらぶ

精神保健ボランティアやまゆりが、自由にのんびり過ごせる居場所として開催中。どなたでも参加できますので、お気軽にご利用ください。

- 日時 毎月15日午前10時～午前11時30分 ※平日のみ
- 場所 さわやかハウス2階ののんびりルーム

おしゃべり会(家族交流会)

精神疾患をお持ちの方の家族会である「あすなろ会」が主催で家族同士の交流や悩みを共有し合う語りの場として、おしゃべり会を開催しています。

- 日時 毎月第2月曜日(祝日の場合は次週) 午前10時～正午
- 場所 障害者地域生活支援センターしんせい 多目的室

矢巾町こころの健康相談

精神症状、さまざまな心の悩みについて精神科医師が相談にのり、対応方法を一緒に考えます。当事者の他、家族のみの相談もできますので、ぜひご相談ください。なお、先着順のため、お早めにお申し込みください。

※相談無料・要予約

- 日時 9月12日(月) 午後1時～午後3時
- 場所 役場内
- 対象 町内在住者
- 申込期限 9月7日(水)まで

【申し込み・問い合わせ】
役場福祉課生活相談係 ☎611-2574



昆 文子さん

精神保健について理解を深め、家族会や当事者の活動を支援する取り組みをしています。会員は養成講座を受講し、「心の健康」、悩みや不安を持つ方とその家族への接し方など、必要となる知識を習得してから活動に携わります。

この団体の副会長を務める 昆文子さん(南矢幅3区)は、活動を始めて8年目。元々、福祉施設で看護師として働いており、仕事へ生かすために養成講座を受講しました。その後、「やまゆり」に所属し、関わり方に試行錯誤しながら、少しでも心の病を抱える当事者の支えとなれるよう、活動に励みます。

こころの体温計

簡単な質問に答えることでこころの健康状態を確認できます。
●必要なもの パソコン、スマートフォン
※パソコンは町ホームページ右のバナーから、スマートフォンは右QRからアクセスできます。



こころの健康度自己評価票

ここ2週間のあなたの様子についてお伺いします

①毎日の生活に充実感がない	はい・いいえ
②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい・いいえ
③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
④自分は役に立つ人間だと思えない	はい・いいえ
⑤わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ
⑥死について何度も考えることがある	はい・いいえ
⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい・いいえ
⑧最近(ここ2週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい・いいえ

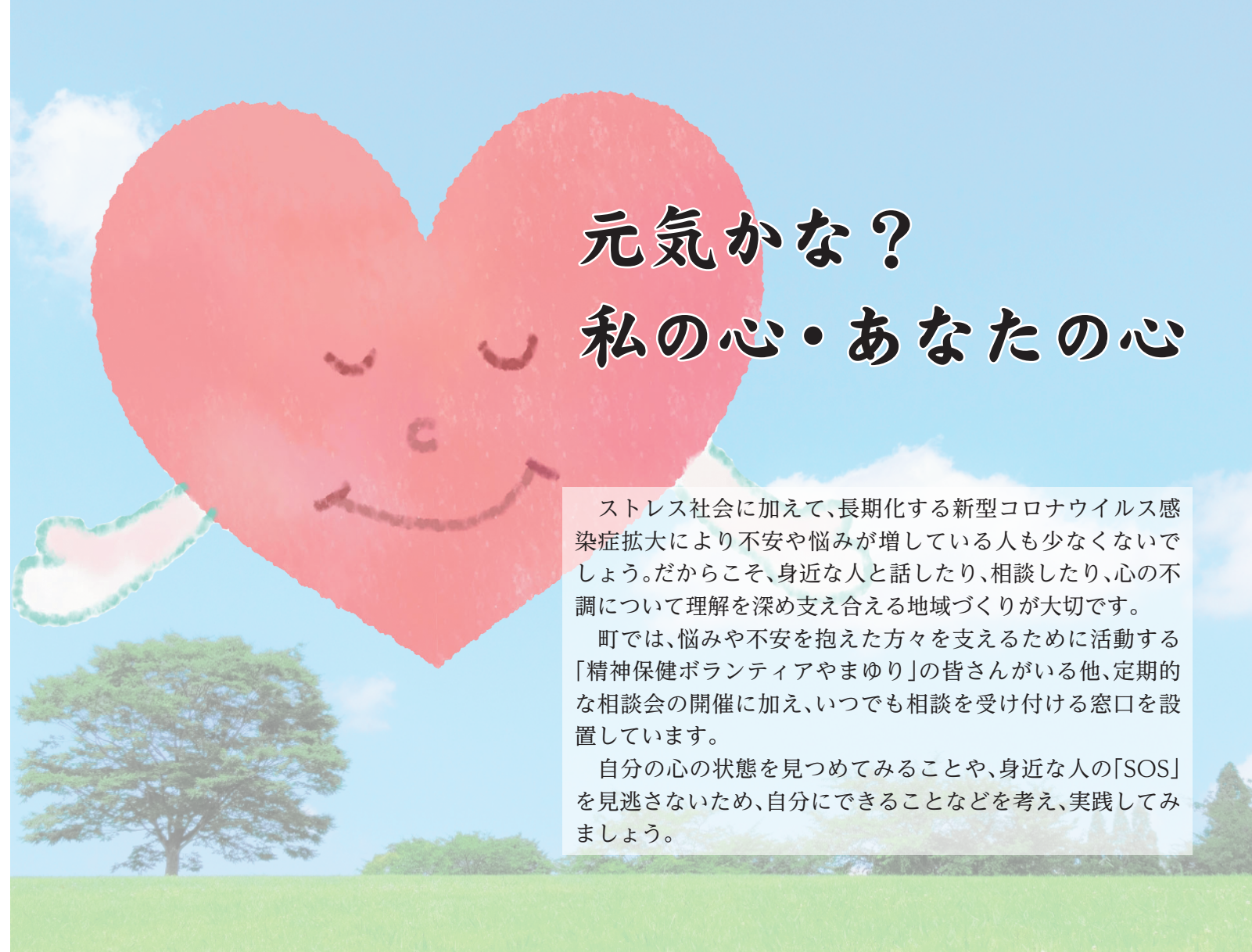
1～5で「はい」が2つ以上
6～7で「はい」が1つ以上
8で「はい」の場合

かかりつけ医や相談窓口への相談を勧めます

※大野裕・厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年

▼各種相談窓口		
役場福祉課	☎ 611-2574	平日午前8時30分～午後5時
盛岡いのちの電話	☎ 654-7575	毎日正午～午後9時(日曜は午後6時まで)
県立保健所	☎ 629-6574	平日午前9時～午後4時30分
県精神保健福祉センター	☎ 622-6955	平日午前9時～午後9時

精神保健ボランティアやまゆり



元気かな? 私の心・あなたの心

ストレス社会に加えて、長期化する新型コロナウイルス感染症拡大により不安や悩みが増している人も少なくないでしょう。だからこそ、身近な人と話したり、相談したり、心の不調について理解を深め支え合える地域づくりが大切です。

町では、悩みや不安を抱えた方々を支えるために活動する「精神保健ボランティアやまゆり」の皆さんがいる他、定期的な相談会の開催に加え、いつでも相談を受け付ける窓口を設置しています。

自分の心の状態を見つめてみることや、身近な人の「SOS」を見逃さないため、自分にできることなどを考え、実践してみましょう。

●社会の変化、コロナ禍

心の健康を崩すことは、珍しいことではありません。一方で心の病は、「見えづらい」、「わかりづらい」、「言いづらい」ため、理解を得にくく、偏見を生むこともあります。誰もが抱えがちな不安や悩みを、正しく理解してもらおうためには、「メンタルヘルス(こころの健康)」について、皆さんで考えることが大切です。社会情勢の変化から核家族化が進み、さらに長期化している新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、他人とのコミュニケーションが取りにくい状況が続いています。こうした状況の中、今まで気軽に相談したり、打ち明けられることができた悩みを抱え込んでしまふことで、心の健康を崩す場合もあります。

●まずは相談を

気持ちが落ち込んだり、不安になるといった心の不調は、誰でも起こり得ます。このとき、一人で悩みを背負いこむと抜け出せずに、どんどん負のサイクルに陥ることがあ

ります。特に今はコロナ禍の影響で思うように外出できず、こもりがちな生活が続いています。不安や悩みがあれば、身近な人に相談したり、相談窓口を利用しましょう。

●周囲の人ができること

身近な人に心の不調を告げられたら、相手の話に真剣に耳を傾けましょう。また「表情や声がいつもと違う」「元気がない」など、なんらかのサインに気づいたときには、声を掛けてみてください。

悩んでいる人が自分から相談することは、とても難しいことです。一方で、「元気?大丈夫?」という何気ない一言が救いとなり、それをきっかけに悩みや不安を打ち明けられることもあります。

必要に応じて、関係機関や相談窓口を紹介し、つなげることも大切です。次のページに、相談窓口を掲載していますので、ご利用ください。また、自分の心の健康状態を確認できる「こころの体温計」や「こころの健康度自己評価票」も試してみてください。