

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

～こころの健康～

ストレスやこころの病気という言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、理解はまだ十分とは言えず、白糠町でも毎年1～3人の自殺者がいます。2025年の全国自殺死亡者数（暫定値）は過去最少となりましたが、内訳で見ると小中高生の自殺者数は過去最多となっています。

国では、3月を自殺対策強化月間として定めています。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちが、こころの病気を抱えても安心して暮らしていくために、正しい理解を深めましょう。

こころの健康や自殺に関する正しい知識を 身に付けるための取り組み

○うつ病および自殺に関する正しい知識の周知啓発

- ・困ったときは誰かに助けを求めても良いということが社会全体の共通認識になるように、町ホームページや広報紙、健康教育等を通じて普及啓発を行っています。

○自殺対策を支える人材の育成

- ・ゲートキーパー養成研修を開催し、周囲の人の変化に気づき、適切に対応できる人材の育成を図っています。

point

健康一〇メモ

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける(傾聴・共感的理解)」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されています。

【傾聴・共感的理解について】

- ・傾聴～相談者から学ぶ姿勢で聴く。自分の価値観を持ち込まず、相談者の価値観を尊重し、気持ちを受け止める。

例)「死にたいと思うことがある」→×「死にたいなんて間違っている！」

○「死にたいと思うことがあるんですね」

- ・共感的理解～相談者の悩みを理解するまで聴くこと。相談者の問題について、同情するのではなく、理解する。

どのような事柄？どのような事情？どのような感情？⇒これら理解できるまで聴く。

早合点して、「わかります」というのは×。簡単にわかるわけがない！という反発を生む可能性も…。

悩みを理解するために…

「相手の言葉を繰り返す」「要約する」「確かめる」「How（どのようにして・どんな事情で）で聴く」責められたと感じる言葉を使わないことが大切。

☆傾聴と共感的理解のプロセスを繰り返すと、相談者は自分の問題がどのようなものなのか整理することができ、そこで問題が解決することもあります。それでも難しい場合には専門機関を紹介するなどの対応を行いましょう。

白糠町第3次 健康増進計画 (すこやか白糠 21)

皆さんに取り組んでいただきたいこと

こころの病気に関する正しい知識を身に付け、対処の方法を学びましょう

こころの病気は誰でもかかる可能性があり、本人は苦しんでいても、周囲からはわかりにくいことが特徴です。焦らずじっくり治すことで多くの場合は回復し、社会生活を安定して送ることができるようになります。

腕を骨折した人には重いものを持たせないように皆さん配慮すると思います。こころの病気も同様に、本人のつらさを周囲が正しく理解することが大切です。

自分のストレスに気づき、ストレス解消を図りましょう

気分が沈む・憂うつ・何をしても元気が出ない・理由なく不安な気持ちになる・落ち着かない・食欲がない・眠れないなどの症状が続いたり、日常生活に支障をきたす場合は専門機関に相談をしましょう。

つらい時には家族や友人、身近な人に相談しましょう また、必要に応じて専門機関に相談しましょう

人に話すことで気持ちが楽になる場合もあります。自分の中だけに溜めこまず、話しやすい相手にまず相談してみましょう。町が設けている相談窓口はもちろん、最近はSNSを活用した匿名での相談先なども設けられています。ご自身が相談しやすい方法を活用してください。（下記の相談先を参照）

家族や身近な人が、急に痩せた、太った・感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった・一人になりたがる・他人の視線を気にするようになった・遅刻や休みが増えた・ミスや物忘れが多い・服装が乱れてきたなど、以前と異なる状態が続く場合には、声をかけてみましょう。

学童・思春期では、学校に行きたがらない・ひきこもりがちになる・友達と遊ばなくなる・感情が抑えられなくなり暴力をふるうなどの行動面でのサインが出ることもあります。保護者や周囲の方はそのサインを見逃さず、話を聞いてみるのが大切です。

普段の様子、学校での悩み事がある際は、スクールカウンセラーに相談してみましょう。（相談日は学校に問い合わせください）

自分の悩みを相談することや、他人に頼ることは恥ずかしいことはありません。

仕事や子育て、経済的な問題や健康課題など生活していく上で困難がある場合には、家族や周りの人、専門機関に相談しましょう。

■相談先～お気軽にご相談ください

○こころの相談～役場健康こども課健康支援係 ☎ 2-2171 (内線592・593)

Eメールアドレス⇒ kenkoushien@town.shiranuka.lg.jp

○心の健康相談～釧路保健所 ☎ 0154-65-5825 (直通)

○北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343

○よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

○北海道こころの健康SNS相談窓口(右の二次元コードからアクセスできます)⇒

