



特集

# あなたの気づきで 守れるところ

うつ病、パニック障害、適応障害などの「こころの病」。

「自分とは関係ない。」と思っ  
ている方も多いかもしれませんが、  
進級や受験、就職などのちよつと  
したきっかけから、誰もがなり得  
る身近な病気です。さらに、ここ  
ろの病は自覚症状がないまま進行  
することが多いため、発見が遅れ  
ると、治療期間が長くなりがちで  
す。しかし、周りの人が早めに気  
付くことで、深刻な状況に陥らず  
に済む場合があります。

今回は、こころの病に向き合う  
家族や企業、地域の方の話から、  
私たちにできる支援の在り方を考  
えます。

問合せ 健康増進課 (☎39・9145)

## 日々入る電話相談

日本では、5人に1人がこころの病になると言われています。市には「高校受験がきっかけで息子が眠れなくなりました。」「同僚が落ち込んでいるようで、仕事に來ないので心配。」「外へ行くことが好きな母が外出しなくなりました。」など、こころの病に悩む方から、日々電話相談が入ります。また、昨年度のこころの病による救急車の出動件数は約400件にも上り、市内に、こころの病を抱える方が多いことが伺えます。

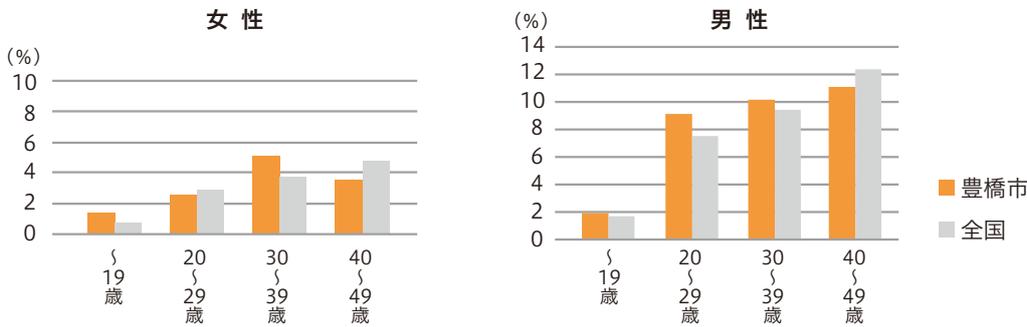
## 追い込まれた末の死の選択

抱え込んだ悩みを解決できず、追い込まれた末に死を選択する人がいます。

市内でも年間約60人が自殺しており、特に、若者(15〜39歳)の死因の上位は自殺です。豊橋は、全国と比べて20代男性、30代女性の自殺者数が多くなっており(図1)、市が行った市民意識調査では「気分が落ち込み、自殺を考えたことはありませんか」の問

いに對し、20〜30代の約1割が「はい」と答えるなど、多くの若者がこころの不調を感じています。

図1) 男女別の年齢階級別自殺者の割合(平成25〜29年合計)



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## 耳を傾け 向き合うこと

平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、自殺は追い込まれた末の死と捉えられ、全国各地で自殺対策の取り組みがすすめられ、こころの病への関心度も高まっています。

しかし、一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになっている場合もあり、こころの病への対策は一通りではありません。また、「怠け者・わがまま」などといった、こころの病に対する誤った解釈が未だに根強く、いざ当事者となった際に病院へ行くことをためらったり、悩みを周囲に相談できずに抱え込んでしまったりすることがあります。知識や関心だけでは、こころの病への理解は十分とは言えません。

耳を傾け、しっかりと向き合うことで、初めてこころの病への理解を深めることができるのです。



## 身近な人が、強い味方

保健所の「こころの相談窓口」にやって来る方の中には、「話を聞いてもらえてよかった。」とその場で解決する方もいます。しかし、悩みを一人で抱え込み、精神的に滅入ってしまった結果、すがる思いでやって来る方がほとんどで、「もう少し早く誰かに相談してくれていれば、ここまで悩まずに済んだかもしれない。」と思うこともしばしばです。

悩みを持つ人は、態度や表情、言葉の変化など、小さなサインを出しています。そのサインに気付ける家族、職場の上司や同僚、身近な地域の方など、日頃から何でも話せる人の存在がこころの病には、強い味方になります。気付きのネットワークを広げていくことで、守れる心があるのです。



健康増進課 保健師 井川 紀世香

# 家族の気づき



ひまわりの会会長 宮本 栄子さん

ひきこもりの子を持つ親同士で、悩みを語り合う、ひまわりの会 (☎ 090・3158・3822) を開催。

## 小さな変化に気付くのは 家族

高校生以上のひきこもりの子どもを持つ親が集まり、相談や情報交換などができる「ひまわりの会」に約20年前から通う宮本さん。宮本さんの息子(現在40歳)も高校生の頃から悩みを抱えるようになり、卒業後にひきこもりになりました。「昔は、みんなから『元気がいいね!』と言われてきた息子でしたので、『まさか自分の子どもが…』と信じられませんでした。」

当時は、周りの目が気になったこともあり、息子を病院へ連れて行くことに抵抗があったそうです。しかし、ここから始まるひきこもり生活は想像もしていませんでした。「今思えば、高校2年の時から『学校に行きたくない。』と

言っていました。あのときちゃんと話を聞いていれば、もっと早く息子のSOSに気付けたのでは。」と当時のようすを涙ぐみながら話します。

ひまわりの会は、第4木曜日に保健所・保健センターに集まり、親としての向き合い方などを参加者同士で話し合います。当初は息子の状況を受け入れるのに時間がかかった宮本さんも、参加者と悩みを分かち合ううちに、次第に不安が取り除かれ、今では同じ悩みを抱える方を支える側として活躍するようになりました。

「家族の小さな変化に気付くことができるのは、私たち家族です。常に家庭内での関わりを持ち、悩みに正面から向き合って解決していく大切さを伝えていきたいです。」と宮本さんは語ってくれました。



## ♡ 家族の異変に気付いたら

悩んでいる家族、周りの人がいたら、下記の相談窓口につなげてください。また、専門の病院や関連機関など詳細はホームページをご覧ください。

### こころの健康相談

気分の沈み、不眠など、こころの不調を相談できます。

とき：5/9(木)、5/23(木)、6/6(木)、6/20(木) 13:00～16:00

### 思春期精神保健相談

不登校や摂食障害など思春期特有のこころの問題を相談できます。

とき：5/22(水) 13:30～15:30

### 精神保健福祉相談

こころの病への対応方法を家族や当事者と考えます。

とき：6/5(水) 13:30～15:30

### [共通事項]

ところ：保健所・保健センター 申込先：健康増進課 (☎ 39・9145) HP 15392

# 企業の 気づきの



旭精機(株) 岩田 仁巳さん

社員のこころの健康を考え、職場のメンタルヘルスケアを実践している。

## 変化に気付ける職場に

「社員250人のうち、現在、休業中の人は一人もいません。」こう話すのは、旭精機(株)の総務課に勤める岩田さん。人事担当になった6年前から、精神的な健康の管理「メンタルヘルスケア」について会社で学び始めました。「専門的な知識はありませんが、社員に寄り添い、話を丁寧に聴くなど、できることをしています。」

岩田さんは、「こころの病は、なる前に見つけた方がいい。」と話します。それは、こころの病は治療に長い時間かかることが多く、なる前に防ぐことが大切だと思っているからです。そのため、日頃から、たわいもない会話を社員とする中で、「最近あいさつが返ってこない」「小さなミスが増えた」などの些細な変化も

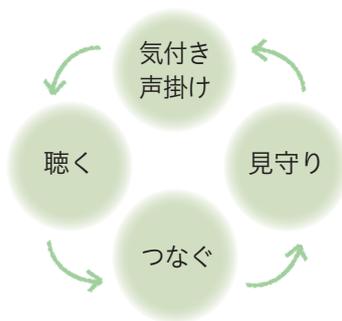
見逃さないようにしています。今では、岩田さんに相談するようになった社員が増えたと言います。「上司とのコミュニケーションの取り方に悩む後輩がいきましたが、話を聴くことで気持ちが悪くなったようです。」

旭精機(株)では、こころの病を会社全体の問題として捉え、直接相談ができない社員のために、社内に意見箱を設置し、なんでも話せるような環境づくりをしています。また、悩みを抱える人に寄り添う「ゲートキーパー研修」を管理職全員が受講しています。一日の中で一番長くいる場所だからこそ、楽しく、心も元気に過ごせるようにしたいと考えているのです。「日頃から関係を密にして、みんなで変化に気付けるような職場にしていきたいです。」と岩田さんは笑顔で語ってくれました。



### ゲートキーパーとは

悩んでいる人の体調や行動の変化に気づき、話を丁寧に聴き、必要な支援につなげ、その後を見守る人のことです。資格はいらず、研修を受けるだけで誰でもなることができます。



あなたもゲートキーパーになろう！  
出前講座 意外と知らないストレス事情  
身近な人の不調に気付いた時の接し方を市職員が話します。

**とき**：祝・休日、12/29(日)～来年1/3(金を除く希望日)  
**ところ**：市内の公共施設など(申込者が用意)  
**対象**：市内在住・在学・在勤で、おおむね10人以上のグループ  
**申込み**：希望日の1か月前までに申込書を広報広聴課(〒440-8501住所不要 ☎56・5711) ※申込書などは各地区・校区市民館などで配布  
☎10608

# 地域の気付き



幸民生委員協議会会長 掛布 喜代子さん  
日々地域の方と関わりながら、住民の身近な相談相手として活躍する。

## 多くの目が、大きな力に

民生委員として21年間活動を続けている掛布さん。地域との関わりを持ち続ける中で、こころの病を抱える方も向き合ってきました。「こころの病は、まだ地域の人に言いにくい環境があります。周りの人が理解を示す姿勢が必要だと思います。」

約10年前、町内の老人会で出会った方から「孫がこころの病に苦しんでいる。」と相談された掛布さん。話しくい身内の病について口を開いてくれたのは、民生委員として日頃から顔を合わせていたからではないかと思ひ起こします。「家族ほど近くはありませんが、『最近、元気がない』など、近隣としての目線で気付けることはあります。日々のコミュニケーションで気付ける点

は、たくさんあるはずですよ。」

掛布さんは、普段から地域の方に「困っていることはないですか。」など、笑顔で話し掛けます。「あの時、声を掛けていれば」と後悔したくないので、あいさつだけでもするように意識しています。」

長年、このような生活を続けてきた結果、掛布さんの元には近隣の小さな変化や困りごとの相談が入るようになりました。「郵便受けに郵便物が溜まっているが、大丈夫かな。」など相談が飛んでくると、掛布さんはすぐに駆けつけ、必要があれば関係機関につなげるようにしています。

地域の中には、生活実態が分からない家庭もあると嘆く掛布さんですが、「多くの人が協力すれば、大きな力になり、それによって守れる人がいる。」と今日も地域を見守り続けています。



## 地域で異変に気付くには

周りに下記の項目に当てはまる人はいませんか？  
一つでも、当てはまる方がいたら声掛けをしましょう。

- 表情が暗くなった
- 涙もろくなった
- 会話などの反応が遅くなった
- 落ち着きがなくなった
- 飲酒の量が増えているようだ

## 自殺予防普及啓発講演会

自殺予防のために私たちができること

悩んでいる人への声の掛け方を学びます。

**とき**：5/21(火) 14:30～16:00 **ところ**：保健所・保健センター **講師**：竹島正さん（川崎市精神保健福祉センター所長） **定員**：100人（申込順） **申込み**：随時、講座名、郵便番号、住所、氏名、電話番号を健康増進課（☎39・9145 ☎38・0770 ☎kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp）

## 救われたところ

こころの病を発症してしまったものの、その後、家族や周りの人の支えで立ち直ることができた方がいます。

こころの病になったきっかけや、周りの人の支え、向き合ったからこそ得られた気づきなどを伺いました。

### 治療に費やした長い時間

私が、こころの病と診断されたのは14歳の時でした。思い悩むようになってから1年近く経っていました。それから18年もの間、病氣と闘い、32歳でやっと働けるようになるまでに回復しました。

こころの病は、時間をかけて治療するため、本人も周りも覚悟が必要です。私の場合は、病院に通い始めてから、家族や友達の支えが本当に力になりました。気持ち落ち込んで辛い時に、辛抱強くそばで付き添ってくれ、話を丁寧に聴いてくれるだけで気持ちが楽になりました。また、小学生の頃から習っていた空手の先生とは、今でも

つながりを持ち続けており、一番の理解者となっております。

### 身近な手が励みになる

当時を思い返すと、異変があった時に、今のようにもつと周りの人と関わりを持ち、相談できていれば、早く病氣と向き合えたのではないかと思うことがあります。そして、私や周りにこころの病についての知識がもつとあれば、正しい行動に移せたのかもしれない。

もし、私のように悩んでいる方が周りにいたら、家族、友達、同僚、地域の方など身近な方が手を差し伸べてくれるとうれしいです。それが、きっと当事者の励みになるはずです。

幼い頃から一番近くにいる家族だからこそ分かる気付きがあります。

一日の中で一番長くいる職場だからこそ感じ取れる気付きがあります。

近隣という立場だからこそ客観的な目で見える気付きがあります。

一つ一つの気付きは小さくても、合わせると大きな力となり、救われる人がいます。

「少し元気がない。」「いつもとちよつと違う。」「あなたの周りに、こんなサインを出している人はいませんか？そのサインに気付き、その人に向き合うことで、守れるところが増えていくのではないのでしょうか。」

### きっかけは友達とのけんか

毎日学校に通い、仲の良い友達と遊び、習い事の空手に行く。私はそんなごく普通の日々を送る男の子でした。

転機は中学2年生の時。友達とけんかをして仲直りができなかつたことがきっかけで、不登校になりました。不登校になったことで勉強についていけない不安や、相談する相手がいけない苦しみから、次第に表情が乏しくなっていきました。今思えば、これが病氣の予兆だったのかもしれない。



大林 守さん (45歳)

中学2年生の頃、こころの病を発症。18年もの闘病期間を経て、現在は販促物の製作の仕事をしている。