



# とわやか

## あなたも ゲートキーパー宣言！

ゲートキーパーとは「門番」のことです。地域の方一人ひとりがうつ病や自殺の知識を持ち、日常のつながりのなかで、うつ病や自殺のサインに気づき、つらい気持ちに耳を傾け、専門の機関につなげ、地域で見守る方たちのことを言います。誰もがゲートキーパーになれます。今年もゲートキーパー研修を予定しています。あなたも「ゲートキーパー宣言」をしましょう！



市民健康ガイド



平岸病院 郡先生のうつ病理解の講義

その他にも、地域の人とのつながりを大切に活動されている地域交流会「ふきのとう」の黒坂順子氏、平岸地域みまわり隊の仙田哲夫氏、精神対話士の佐々木真由美氏による活動紹介がありました。

赤平市では昨年10月にゲートキーパー研修を行い、市民及び市内で就業している方を対象に実施し、24名の方が修了しました。



相談者、援助者に分かれて相談の演習

### 参加者の感想

- ・傾聴、共感、寄り添うことの大切さ等、様々なことを聞いて良かったです。
- ・身近な人が、ゆっくり、しっかりと話を聴いてあげることが、まず大切だと思いました。
- ・聴くことの大切さと、難しさを実感しました。

### 保健所からのお知らせ

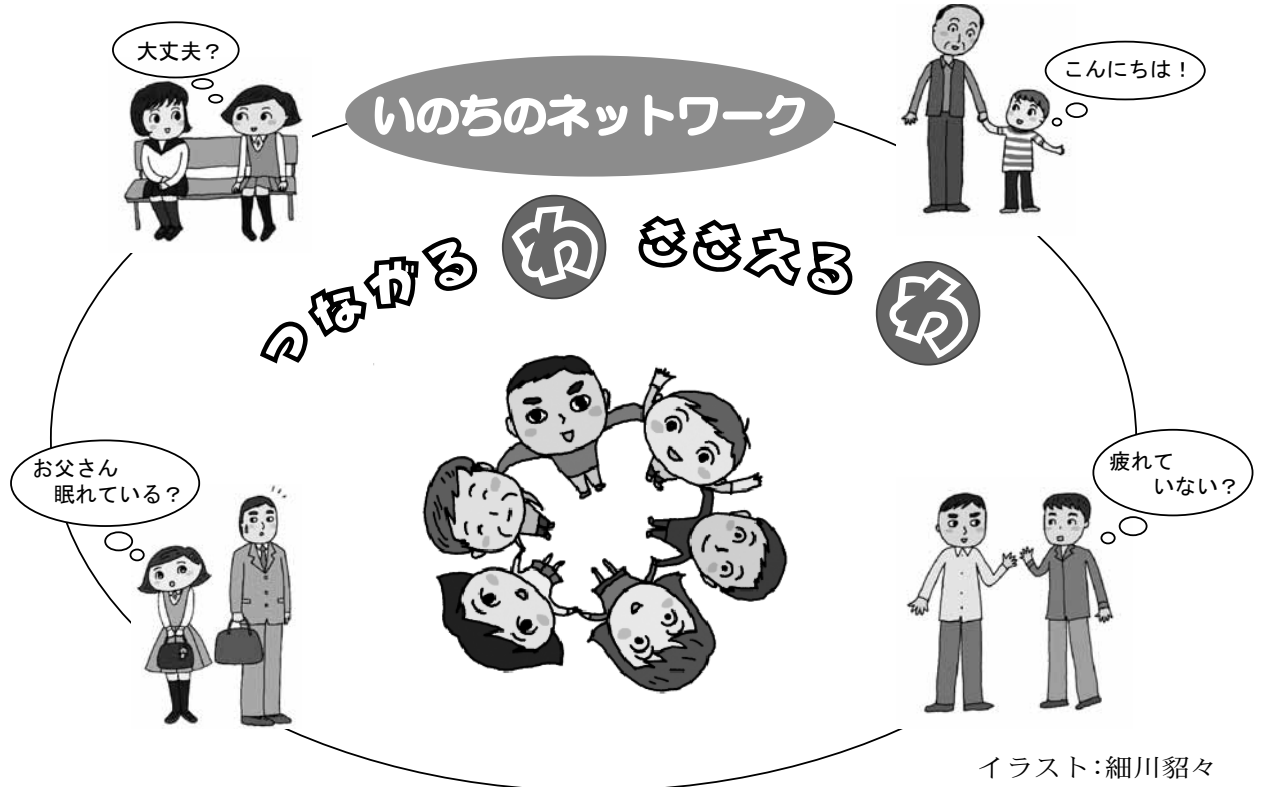
申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	3月8日(木) 14:00~16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	3月9日(金) 13:30~15:00	

今月の  
お知らせ

## 3月は『自殺対策予防月間』です

あなたは一日何人の人と話をしますか？何人の人と挨拶を交わしますか？家族、隣の人、町内の人、まずは「声をかけあうこと」から始めてみませんか？  
地域一人ひとりのつながりが、自殺者を減らす第一歩となります。



イラスト：細川貂々

平成10年以降、毎年3万人を超える方が、自ら命を絶っています。これは交通事故死の約6倍、1日90人近くの方が亡くなっていることとなります。「自殺はその人の意思や選択によるもので、個人の問題である」と考える人が少なくありません。しかし自殺の実態は、さまざまな悩みを抱えて“心理的に追い込まれた末の死”であり、正常な精神状態になく、自殺以外の解決方法が無いと思ひこんでしまう、こころの病気による死なのです。



### たばこコラム

vol. 10 「禁煙」

私は元喫煙者です。禁煙という言葉、かなり苦しいイメージがありますよね。私もタバコをやめるまでにかかなり苦労しました。でも今では「タバコの呪縛」から解放され、とても身軽になった気持ちです。「禁煙」はとても大変、でも「タバコからの解放」「卒煙」そんな気持ちで、取り組んでみませんか、とても素晴らしいことがありますよ。市立赤平総合病院では禁煙外来を開設しています。禁煙補助剤の使用により、成功率が高く、太りにくいのが特徴です。一度相談してみませんか。