



地域サロンで友人、仲間と楽しいひとときを！(牛島地区いきいきサロン)

あなたの悩み事、困り事…

# ひとりですぐ抱え込まないで

高い率で推移が続いている秋田市の自殺の現状。自殺の理由の一つに「悩みを相談できる人がいない」という社会的孤立があります。市では、同世代の仲間づくりに一役買う“地域サロン事業”や、専門家が相談に応じる窓口などの活用を呼びかけています。

平成21年の秋田市の自殺者数は101人、人口10万人当たりでは31人で、全国平均の24人を大きく上回っています。

近年は高齢者の割合が増えている、閉じこもりによる社会的孤立がその理由の一つと考えられています。「悩みがあっても相談できる人がいない」「助けを求めても誰にも届かない」といったことが事態を深刻にしています。

そうならないためには、友人でも専門の相談窓口でも、とにかく誰かに話を聞いてもらうことです。もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。また、周りで孤立している人がいたら外出を誘ったり、相談窓口を紹介したりするなど、地域全体で見守っていくことが大切です。

## 新しい友人たちと楽しく 牛島地区いきいきサロン

市内に107ある地域サロン。各地区の社会福祉協議会が高齢者の介護予防と孤立化防止を目的に実施しています。

南部公民館で開かれている「牛島地



サロンに入った時期やきっかけは別々ですが、今では仲の良い友人同士！(左上から時計回りに、鈴木久雄さん、草薙恭治さん、佐藤三千男さん、小林利雄さん、豊嶋勇雄さん)。

区いきいきサロン」もその一つ。演歌や懐メロを合唱したり、軽スポーツをしたりして、みんなで楽しい時間を過ごしています。入会して5年の豊嶋勇雄さん(仁井田)も「友だちに誘われて来てみたら、楽しくてもうやめられないね」と満喫している様子です。

3つの老人クラブが合同で作った「牛島シニアの会」がサロンの運営役を担っていて、まだ参加したことのないかたへ声をかけたりチラシを配布したりしてPRしています。「最初はおっくうかもしれないが、来たら絶対に楽しいよ」と、事務局を務める松本京治さん(牛島)。あなたも新しい友人たちが待つ地域サロンへ出かけてみませんか。

地域サロンの問い合わせは市社会福祉協議会へ。☎(862)7445



# ひとりで抱え込まないで気軽にご相談ください

	相談内容	相談窓口・日時
常設の相談窓口	さまざまな悩みと自殺問題	秋田いのちの電話 ☎(865)4343(月～土▶正午～午後9時、日▶正午～午後6時) 自殺予防いのちの電話☎0120-738556(毎月10日、午前8時～翌朝8時)
	倒産経営者・多重債務	蜘蛛の糸☎(853)9759(平日、午前10時～午後5時)
	借金問題など消費生活	市役所市民相談センター☎(866)2016(平日、午前8時30分～午後5時15分)
	こころの悩み・相談	こころの電話相談☎(831)3939(午前9時～午後4時。※土・日、祝日は午前10時から)
	自死遺族などの心の悩み	あきたいのちのケアセンター(午前9時～午後4時。※土・日、祝日は午前10時から) ☎0120-735256(正午まで)、☎(831)5256(正午から)
	職場でのメンタルヘルス	秋田市地域産業保健センター☎0120-672306(第2・第4木曜、午後1時～3時)
悩み解決の相談窓口の紹介	市役所市民相談センター☎(866)2039(平日、午前8時30分～午後5時15分)	
市保健所の健康相談	精神科医による心の相談 ※通院していないかたが対象	精神科医が面接で相談に応じます。第1・第3木曜日、午後1時30分～4時、市保健所で。予約制です。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180
	臨床心理士による 心のケア相談	臨床心理士が電話・面接で相談に応じます。毎週水曜日、午後1時15分～5時15分、市保健所で。予約制です。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180
	保健師による心の相談	健康管理課☎(883)1180(平日、午前8時30分～午後5時15分)

\* 自殺対策に関する問い合わせは、市保健所健康管理課へどうぞ。☎(883)1180

## 心を健康に!

### こころの健康 アップ講座



**日時** 9月29日(木)  
午前10時～11時30分

**会場** 市保健センター(八橋)

**受講料** 無料 **定員** 先着30人

健康運動指導士が呼吸法や簡単な体操を教えます。リンパの流れを良くして心と体をほぐしませんか。

**申し込み** 9月5日(月)午前9時から  
健康管理課☎(883)1180



### ハート 講師を派遣 リフレッシュ研修会

市内の事業所が対象です。職場でのメンタルヘルスケアやストレスへの対処法などの研修会の講師として、医師や臨床心理士を無料で派遣します。詳しくはお問い合わせください。

**問い合わせ** 市保健所健康管理課  
☎(883)1180



成田ひとみさん  
…臨床心理士。心の問題の解決に力を貸す“心の専門家”です。

## 体だけでなく心のケアも

私は毎週水曜日の午後1時15分から市保健所で行っている「心のケア相談」を担当しています。「何かイライラする、落ち着かない」という漠然とした心のモヤモヤや、話しても解決しないと思う悩み事があるときこそどうぞ。私と話しているうちに、自分で解決の糸口を見つけてしまつかたもいますよ。また、心の不調はいつにない体の不調で現れます。具合が悪いのに病院の検査で原因が見つからないというかたも一度相談に来てみてください。

## 自殺と「うつ病」

うつ病は、ストレスが強かったり長く続いたりすることで心や体に影響が及び、日常生活に支障を来してしまふ脳の病気です。誰でもかかる可能性があります。自殺に追い込まれるほどの状況に至る場合もあります。

周囲の人に次のよううつ病のサインを感じたら、医療機関や保健所、上の表の窓口を紹介してみてください。

### うつ病のサインをチェック!

- 「眠れない」とよく言うようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良(体の痛みやだるさ)をよく訴えるようになった
- 表情が暗く、ぼんやりとすることが多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった