

# あなたの **こころ** は健康ですか？

市は、全ての世代で問題となっている自殺の対策として、こころの健康づくりの取り組みを進めています。こころの不調は目に見えず、気付かにくいもの。自分と周りの人のこころが健康かどうか、今一度考えてみませんか。

【問】保健予防課 ☎603-8309

## こころの病で大切な命を失わないために

自ら命を絶ってしまう人の多くは、何らかのこころの病を抱えている人が多いことを知っていますか？ こころの病は誰もがかかる可能性があります。

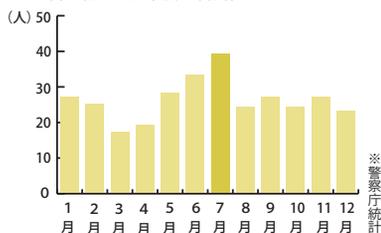


盛岡市の自殺による死亡率は、20代から60代までの男性と40代から70代までの女性の割合が全国平均より高くなっています。この年代の人は特に注意が必要です。

### ♡ 7月は盛岡市こころの健康推進月間です

右のグラフのとおり、盛岡市では7月が最も自殺する人の数が多くなっています。そこで、7月を「盛岡市こころの健康推進月間」とし、「盛岡市自殺対策推進計画」などを基に、こころが健康で毎日を過ごせるよう、市民の皆さんに働き掛けを続けています。

盛岡市の月別自殺死亡者数  
(平成24～28年度の合計)



### こころの健康状態をチェック！

自分のこころの状態をチェックしましょう。次の5項目のうち2つ以上の状態が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性ががあります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできたことが楽しくなくなった
- 以前は簡単にできたことがおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなくいつも疲れたように感じる

## ☀️ こころの変化に気が付くことが大切

### ♡ 自分自身でできること

「疲れている」「頭痛がとれない」「眠れない」「悲しい」「辛い」など自分自身の不調に気が付くこと、そしてそれを誰かに話すことが解決の第一歩です。家族や友人、同僚など身近な人や、専門の相談窓口（行政機関）・医療機関などに相談してみましょう。



自分がリラックスできる方法を知っていますか？ こころが不調になると、いつも当たり前を楽しんでいたことが、できなくなってしまうことも。次のような日常的にできることも試してみましょう。

- ぬるめのお湯で入浴
- 読書
- 音楽を聴く
- スポーツなど身体を動かす・散歩やウォーキング
- 深くゆっくりと呼吸をすること・腹式呼吸 など



### ♡ 周りの人が気付いて声を掛ける

家族や友人に次のような変化が起きていると感じたときは、話を聞き、その気持ちを理解するところから始めましょう。

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが続く
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

はじめの一步は温かみのあ  
る声掛けやあいさつです。穏や  
かな表情で話を聞いてうなず  
き、「心配しているよ」というメッ  
セージを伝えていきましょう。

岩手医科大学  
神経精神科学講座  
大塚耕太郎教授



### ♡ 悩んでいる人に寄り添う

身近で悩んでいる人のこころに寄り添い、必要に応じて専門の支援につなげる役割をゲートキーパー（命の門番）とします。なるために必要な資格はありません。誰もがゲートキーパーになることができます。

#### 寄り添うために大切なこと

- 気付き・声を掛ける
- 励ますのではなく、話を聴く
- 相談窓口を紹介する
- 温かく見守り続ける

私は地区で開催される健康  
づくり教室などで、来てくれた  
人にはちょっとでも声を掛けて  
います。話を聴くときは、気  
持ちや視線は相手に寄り添っ  
て。地域の人たちの変化に気  
付けたいと思っています。

地域ゲートキーパー  
青山地区保健推進員  
地区長 亀田静江さん



## ☀️ こころの健康に関する講座など

### ■ 「こころの日」イベント

心の健康や悩みについての相談や、精神障がいがある人たちが作成した絵画の作品展示など。当日、会場へどうぞ。

【日時】7月6日(土)10時～16時

【場所】アイーナ4階県民プラザ（盛岡駅西通一）

【問】日本精神科看護協会岩手県支部 ☎604-7006

### ■ ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとして、悩んでいる人に寄り添い、支えるための方法や心構えを学びます。

【日時】7月12日(金)10時～11時半

【場所】市保健所（神明町） 【定員】30人

【申し込み】6月10日(月)10時から保健予防課 ☎603-8309で先着順に受け付け

### ☀️ こころの相談窓口

【相談先】保健予防課こころの健康担当 ☎603-8309

【内容】保健師による電話・面接相談と精神科医師による月1回の面接相談

相談窓口一覧

健康について



Kaho

# 俳句に親しむ 第二回

8月3日(出)・4日(日)に開催される盛岡国際俳句大会。世界中で人氣が高まっている俳句に皆さんもチャレンジしてみませんか。今回は、俳句を作るルールを紹介します。 ☎ 文化国際室 ☎ 626-7524

## 俳句を作る

### ■音数の数え方

俳句は、5・7・5の17音で詠むのが基本です。ここでいう1音は1文字ではなく、1つの音節を意味し、「しゃ」や「ぎゅ」などの拗音は2音ではなく1音として、促音「っ」と長音「ー」はそれぞれで1音として数えます。

例 ちょうちょ ちょう/ちよ 3音  
がっこう が/っ/こ/う 4音  
コーヒー こー/ひー 4音

※17音を超えるものは「字余り」、17音に満たないものは「字足らず」と呼ばれ、作品をより印象深いものにするために使われることもあります

### ■季語の意味と種類

俳句が川柳などの他の詩と異なる点の1つは、作品の中に「季語」を入れることです。季語は天気や生き物、行事などの季節に関する言葉で、俳句の光景や雰囲気をもより具体的に読み手に連想させる働きがあります。

- 春 ☞ 桜(花)・雪解け・卒業式・つばめ など
- 夏 ☞ 田植え・虹・海水浴・向日葵・蝉 など
- 秋 ☞ 月・紅葉・リンゴ・秋刀魚 など
- 冬 ☞ 雪・スキー・白鳥・大根 など
- 新年 ☞ 元旦・初夢・餅・かるた など

## 俳句はもっと気軽に親しめるもの

俳句は短冊に筆でしたためるもの——など高尚なイメージが先行しがちですが、昨今の俳句甲子園やテレビ番組などで、より身近で気軽なイメージへ変わってきていて嬉しいです。私もカフェや居酒屋で友人と一緒に句を作ることも多く、その場で思いついた句をスマホのメモ機能に書き留めています。誰もがSNSなどで自分の見た風景、気持ちを発信している時代。そのつづやき、一句にしてみませんか？



市内在住の俳人 工藤玲音さん

## 家庭の新しいカタチ

# 里親 制度を知る 第1回

☎ 子ども家庭総合支援センター ☎ 601-2414

「里親」って聞いたことがあるけれど、自分には関わりがない——。そう思う人が多いのではないのでしょうか。親と暮らせない全ての子どもたちが、家庭で温かい生活を送ることができるよう、あなたの力が重要です。今回から6回シリーズで、里親に関する情報をお届けします。

### 1 里親って何？

親の病気や虐待など、さまざまな理由から家庭生活を送ることができない子どもを家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」といいます。養育の仕方は、次の4種類があります。

- ▶ **養育里親** 子どもが家庭に戻れる、または自立するまでの期間、養育する
- ▶ **専門里親** 養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する
- ▶ **養子縁組里親** 養子縁組を前提とし、子どもを養育する
- ▶ **親族里親** 両親などが死亡や行方不明、入院、疾患などにより養育できないときに、祖父母などの扶養義務のある親族が養育する

### 2 岩手の里親事情

- ▶ **里親の登録数**  
岩手県 183組(うち、盛岡市34組)
  - ▶ **実際に養育している里親**  
岩手県 76組
- ※数字は平成29年度末時点



さまざまな事情から親と暮らせない子どもの約8割が、施設で暮らしています。地域での子どもの養育の担い手となる、「里親」の人数を増やすことが必要です。

### 3 里親Q&A

- Q **里親になるための資格は必要ですか？**  
A 特別な資格や子育て経験は必要ありません。所定の研修を受けて、里親になるための準備をします。欠かせないのは、家族全員が、子どもの養育に対する理解と熱意、子どもへの豊かな愛情を持っていることです。
- Q **短期間でも預かることができるのですか？**  
A 親が1カ月入院する間に子どもを預かる、お盆や正月の間に施設に入所している子どもを預かる——など短期の場合もあります。
- Q **里親として登録したら、すぐに子どもを預かるのですか？**  
A 子どもと里親双方の状況に応じて養育を始める時期を決定するため、預かるまでに時間が掛かることもあります。

広告

——— なんだか、家族が近くに来てくれたような、そんな気持ちになりました。

**WIDEX**  
HIGH DEFINITION HEARING  
あなたの生活を豊かにする  
ワイデックスの補聴器

(株)メガネの水晶堂は認定補聴器専門店です ☎020-0871 盛岡市中ノ橋通一丁目4-20 <http://suishodo-megane.co.jp/>

信頼と安心

**メガネの水晶堂**

岩手銀行 中ノ橋支店 盛岡バスセンター前  
中ノ橋 中ノ橋通 南大通

水晶堂ビル2階 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡 水鏡

当ビル裏、指定駐車場をご利用ください。

広告

## 盛岡市勤労福祉会館

〈施設貸出のお問い合わせ〉  
**☎019-654-3480**

- 大ホール ●研修室兼展示室
- 各会議室 ●トレーニング室(ほか)

[休館日] 日・祝 [貸出時間] 9:00~21:00

高齢社会を豊かにする

## シルバー人材センター

**会員大募集!!** 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で健康で働く意欲のある方

入会説明会 6月6日(木) / 6月12日(水) / 6月25日(火)  
各日 10:00~12:00 ●事前にお電話ください

[指定管理者] 公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ☎019-622-3363  
〒020-0885 盛岡市紺屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館1階