

# こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.6



平成25年  
県内自殺者数  
**489人**  
(暫定値)

平成25年の全国の自殺者は27,195人。栃木県内の自殺者は16年ぶりに**500人**を下回りました。しかし、依然として多くの方が自殺により亡くなっている状況です。平成10年に577人を記録してから平成24年まで15年連続で500人を越え、平成21年には過去最多の630人まで達していました。また、自殺で亡くなる方の8割の方は、うつ病をはじめとする**こころの病気**にかかっていたことがわかっています。

**こころのセーフティネットワーク**では、皆さまとともに**こころの健康**について学び『**生きやすい地域づくり**』を目指しています。

## H25年度 セーフティネットワークの活動

### 普及啓発

#### ① 街頭キャンペーン

#### ② 那須烏山市 健康福祉まつり

那珂川町 福祉まつり

Re'楽' Sルーム：リラクゼーション方法の提案と健康相談



### 研修会

#### ③ メンタルヘルスセミナーの開催

「統合失調症」2回講座

「アルコール依存症」2回講座

#### ④ ゲートキーパー養成研修

理美容組合を対象に実施



H26年度も開催予定です。

また**出前講座**も実施します！



平成25年度 自殺予防対策研修会（H26.2.19）より

東京女子医科大学 看護部 小山達也先生 をお招きして・・・

# 『大切な人を喪って』～悲しみと向き合う～

平成25年度こころのセーフティネットワーク講演会では、遺族の会などで積極的に活動している東京女子医科大学 小山達也先生をお招きし、お話をうかがいました。

大切な人や物をなくすのは、誰もが経験すること。



## 「なぜ、悲しいのか？」

- 深い愛着を持っていた人や物を失ったことがある。
- 喪失前に、親近感や愛着がある。
- これまで体験したことのない悲しみがある。

大切な人や物をなくした時、このように考えていませんか？

- ・時間が全てを癒やす。
- ・考えない方が苦しみが少ない。
- ・話に触れない方が良い。
- ・怒りと罪悪感、異常な悲嘆反応。

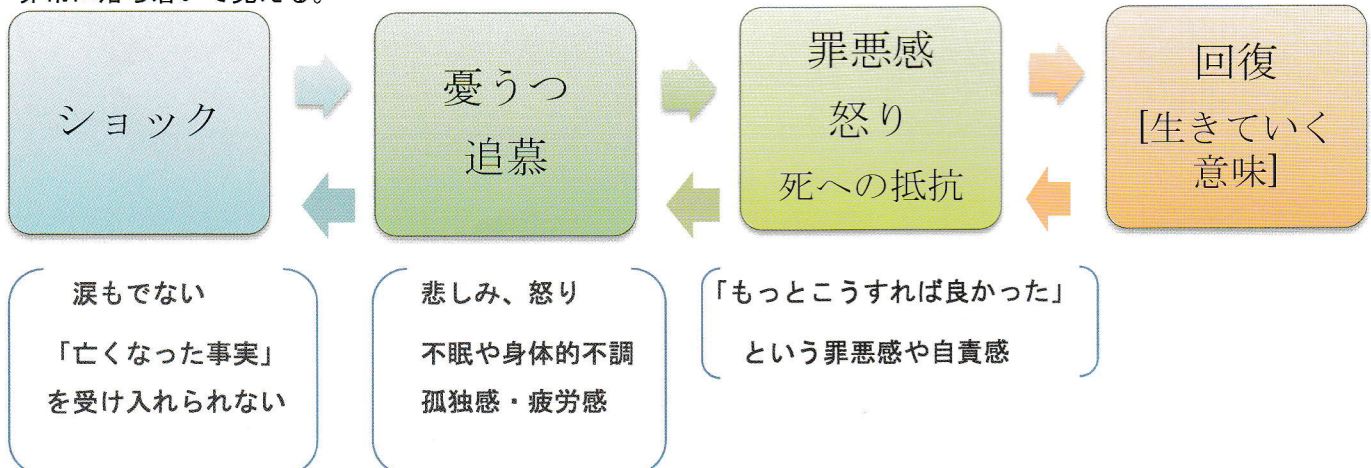


小山達也先生

⇒周囲はいつのまにか・・・

年月の経過とともに「立ち直っている」と期待してしまっている。

非常に落ち着いて見える。



悲しみのプロセスは乗り越えるものではなく、行ったり来たりするもの。



悲しみのプロセスは大切な人を失った場合に起こる**普通の反応**です。

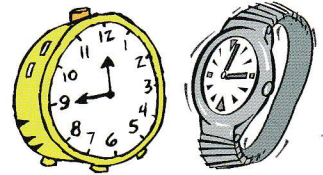
このような感情を初めて経験すると、自分が精神的におかしくなってしまったのではないかと思ってしまうこともありますが、そうではありません。

**プロセスを自然に体験できることが大切です。**

## 大切な人を失い「現在」の時計と「亡くなったとき」の時計の二つ

の時計を持っている。

そのため、いつでも「亡くなったとき」に遡る。



### ⇒記念日反応

命日・誕生日・結婚記念日等が近づくと、生きていた頃の記憶が甦る。

これは、悲しみが大きくなり、気持ちが揺れ動くとともに、大切な人を思い出し、偲ぶ大切な時間

では、どのようにすれば良いか・・・

悲しい時は  
悲しんで良いのね。  
つらい時には助けを  
求めて良いのね。

#### 本人自身

- ① 悲しみを抑えたり、急いで回復しようとしなない。
- ② 無理のない範囲で助けを得て生活する。
- ③ ありのままの感情を表現できる人や場を得る。
- ④ 個人の追悼行事等を大切にす。
- ⑤ 同じ体験をした人と出会う。
- ⑥ 日常生活が送れないほどつらい時には相談する。

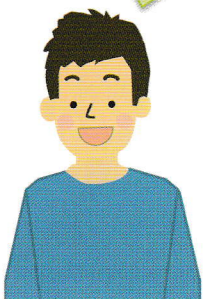


本人に相談を強要しない、  
本人が相談したいときに  
相談出来る関係が大切！

- わかちあいの会「こもれび」  
TEL 028-643-7830
- こすもすの会～大切な人をなくした者の集い～  
TEL 0288-22-3596

#### 周囲の方のより添い方

- ① 置かれた状況や気持ちを理解する。
- ② 体験に耳を傾ける。
- ③ 話しを聞く以外の要望に答える。  
(金銭面・身体面で困っていること等)
- ④ 「助けてあげる」と考えない。  
(悲しみとともに思い出が語れるように)





# こころの具合をチェックしてみよう

最近2週間くらいを振り返って、当てはまるものにチェックしてみましょう！

- ① 人にまかせず何でも自分でやろうとする-----
- ② 頼まれると断りにくい-----
- ③ いつも時間に追い立てられて、一日中気がせいしている-----
- ④ やりたいことよりも、やらなければならないことを優先する-----
- ⑤ どんなに疲れていても人のために時間をさく-----
- ⑥ あらゆることをうまくきちんとやろうと思い、どんなにやっても満足できない-----
- ⑦ のんびりしていると、さぼっているようで悪いような気がする-----
- ⑧ 強い人間でありたいので、人に頼ったり弱音を見せたくない-----
- ⑨ 頭痛や胃痛、不眠、疲労感、皮膚が荒れる、かぜをひきやすいといった体の不調が続いている-----
- ⑩ 怒りっぽくなり、ついあたってしまったたり、ささいなことにイライラする-----

チェックが1個～4個

⇒『体の声や、心の声に耳を傾けて』

チェックが0個

⇒『自分のペースで上手に生活できています』

チェックが5個以上

⇒『とてもがんばりすぎ』

辛くなったら

こころの健康相談窓口へご相談ください。

## 電話・来所相談

- ◇栃木県精神保健福祉センター TEL 028-623-8785
- こころのダイヤル TEL 028-673-8341
- [フリーダイヤル] TEL 0120-302-362 (毎週月曜9時～12時)
- ◇栃木県烏山健康福祉センター TEL 0287-82-2231
- ◇保健師による相談 随時
- ◇専門医による相談 毎月第2水曜日午後(予約制)
- ◇那須烏山市健康福祉課 TEL 0287-88-7115
- ◇那珂川町 健康管理センター TEL 0287-92-1188
- ◇栃木いのちの電話(宇都宮センター) TEL 028-643-7830
- ◇栃木いのちの電話(足利センター) TEL 0284-44-0783

発行元：こころのセイフティネットワーク事務局（栃木県烏山健康福祉センター）

住所：那須烏山市中央1-6-92

電話：0287-82-2231

平成26年3月

