

# 一人で悩まずご相談ください

さまざまな悩みを抱えたら、または身近な人の様子が普段と違うと気がいたら、まずご相談ください。苦しい状況を何とか乗り切るため、一緒に考える相談窓口を紹介します。併せて、さまざまな方法で支え合う活動をしている取り組みを紹介します。

## 活動紹介

### 心の病と共に生きる仲間達連合会キララ

心の病についての偏見は、受診を遅らせるだけでなく、社会で生きていくことを妨げてしまう恐れがあります。うつ病や統合失調症などの心の病を抱える当事者がお互いの体験を生かし、心の病への対処方法を相談し合い、理解を広げるための活動をしている会です。当事者同士だからこそできる支え合いで生きる力を得ていきます(平成16年9月結成)。

- 定例活動  
毎月第4㊥10:00～14:00  
酒のくら交流施設(千厩町)  
内容:ピアカウンセリング(相談会)や活動企画
- その他の活動  
▷こころのシンポジウムの開催▷心の病と苦しいことへの対処を学ぶ講座の開催▷演劇で精神障がいへの理解を深め、広める活動▷レクリエーションによる交流

- 会費…年会費500円、定例会参加費100円
- ◎問い合わせ先…ほのぼのステーション ☎32-4889



## 活動紹介

### 自死遺族の語り合いと交流の場『こころサロン』

自殺によって突然、近しい人、大切な人を亡くした場合、残された人にもたらされる衝撃は大きく、ご遺族は深い悲しみだけでなく、責める気持ち、不安や怒りなどさまざまな思いを抱えています。

こころサロンでは、同じ経験を持つご遺族が集い、語り合いをすることで、お互いの悲しみや生きることを支え合う活動をしています。

- \*個人情報厳守します。
- \*語り合い・分かち合いでは無理に発言を求めたりすることはありません。聞くことだけでも可能です。
- \*職員(保健師、相談員)が個別の相談もお受けします。
- 開催日…2カ月に1回程度(次回は3月19日㊥14:00～15:40)
- 会場…一関保健所(県合同庁舎内)
- 内容…自死や遺族をめぐる支援の情報提供、語り合い・分かち合い、自死遺族自助グループりんどうの例会
- 参加申し込み…開催日の2日前までに予約
- ◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎21-1482

## 心身のこと 心や体の不調で悩んでいませんか？

相談窓口	電話番号	相談時間
〇市の機関		
一関保健センター	21-2160	㊥～㊤ 8:30～17:15
花泉支所保健福祉課	82-2216	
大東支所保健福祉課	71-1211	
千厩支所保健福祉課	53-3952	
東山支所保健福祉課	47-4530	
室根支所保健福祉課	64-3805	
川崎支所保健福祉課	43-4022	
〇県の機関		
一関保健所	26-1415	㊥～㊤ 8:30～17:15
岩手県精神保健福祉センター	019-622-6955	㊥～㊤ 9:00～16:30

## 借金のこと 借金や負債で悩んでいませんか？

相談窓口	電話番号	相談時間
市役所生活環境課生活保全係	21-8342	㊥～㊤ 8:30～17:15
岩手県消費者信用生活協同組合一関相談センター	26-6031	㊥～㊤ 9:00～17:00

## 仕事のこと 就職のことで悩んでいませんか？

相談窓口	電話番号	相談時間
一関市無料職業紹介所(市役所労働政策室内)	21-8461	㊥～㊤ 8:30～17:15
一関公共職業安定所(ハローワーク一関)	23-4135	㊥～㊤ 10:00～19:00
ジョブカフェ一関	26-3910	㊥～㊤ 10:00～19:00 ㊥ 10:00～16:30

## 生活困窮 生活や福祉に関することで悩んでいませんか？

相談窓口	電話番号	相談時間
市役所社会福祉課生活福祉係	21-2111(内線8353)	㊥～㊤ 8:30～17:15
一関市社会福祉協議会	23-6020	㊥～㊤ 8:30～17:15

## 障がい福祉相談窓口 障がいをお持ちの人やそのご家族の相談

相談窓口	電話番号	相談時間
一関障害者生活支援プラザ	31-3533	詳細はお問い合わせください
地域活動支援センター一関	26-5472	
室蓬館障がい者サポートセンター	72-2015	
ハンズ相談支援事業所	31-5720	
ブナの木園<メイフラワー>	34-9100	

## 自死遺族 ご家族を自殺で亡くされた人の相談

相談窓口	電話番号	相談時間
岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	毎月第2㊥ 14:00～17:00



一関市医師会福祉医療部長

秋保茂樹さん

自殺は医療だけでは解決できない  
本人は問題を抱え動けないので  
周囲がサポートしてほしい



秋保茂樹さん

昭和62年浜松医科大学卒業後、平成13年1月まで県立南光病院に勤務。同年4月から心療内科、精神科の秋保クリニック院長。50歳

自殺は、三つ、四つと悩みの原因が重なり、「死にたい」状態になってしまうもの。お金、仕事、家庭、病などの悩みが多く、「死にたい」ほどの状態になる場合は、多くはうつや、心が不健康な状態になっています。

近年、自殺対策はうつ対策という風潮ですが、自殺は医療だけでは抑止できません。薬を処方することはうつ病の治療はできませんが、「仕事がない」「お金がない」などの悩みは医療機関では解決できないのです。

も介入しやすと考えられます。それに対し、働き盛り世代の男性の悩みには、職業相談や、信用生協が行うお金に関する相談が有効。秘密を守ることが義務付けられている専門の相談機関があることを知り、ぜひ利用していただきたい。これらの相談窓口の存在を、繰り返しお知らせしていくことが大切だと考えています。

### 医師会が連携し取り組み

一関市医師会は、22年度から、「一関地域うつ医療連携用診療情報提供書」を作成しました。うつ症状の人は、体の不調を訴えてかかりつけ医にかかることが多いのですが、医師はうつ病らしいと気づいても、診断が難しいことと、患者

に精神科の受診を説得したりと、紹介状を書くまでに時間がかかってしまうもの。かかりつけ医の負担を軽くするために様式を作り、医師会全体で取り組んでいるものです。

このような取り組みは静岡県富士市が先進的例として知られ、「富士モデル」と呼ばれています。「お父さん、眠れてる？」をキャッチフレーズに、うつの典型的な症状「眠れない、食欲がない、好きなことが楽しくない」に絞っているもの。自殺者の増加が全国的な問題となっていることから、このような取り組みが全国的に広がっています。日本人は、眠れないとアルコールの力を借りようとする人が多いのですが、うつの人がアルコール

### 専門相談機関の利用を

多くの悩みを抱えている人は、いくつもある問題のうち、一つでも解決できれば、「死にたい」という気持ちがなくなっていくのではないのでしょうか。

家族や友人がこのような症状になっていることに気がついたら、専門機関への相談を勧めてください。本人はたくさん抱えている問題を抱えて動きがとれない状態。周囲がそのサインに気がついてサポートすることで、自殺を考える人は減るのではないのでしょうか。