

ひとりで  
悩まないで!!

## あなたのこころの健康づくり ~Part3~

## こころの健康づくり研修会を開催しました

地域にあった『自殺対策』を進めるために2月12日(金)と26日(金)に武蔵保健福祉センターで「こころの健康づくり研修会」を行いました。地域住民の方と接する機会の多い地区組織の代表や施設職員、行政職員など、2日間で60の方が参加しました。



講師の関根 剛先生

## 研修会の内容

講師の県立看護科学大学准教授、関根剛先生から「身近な心の健康づくり」をテーマにお話をいただきました。

『自殺対策』ときくと自分の身近な問題に感じない人が多いと思いますが、先生は「自殺に至った人はごく一部で、みなさんの身近なところに自殺に至る前のこころの問題を抱えている人が多くいる。その人々のこころの問題の解決には身近な人の援助が必要である」とお話されました。また身近な人の援助とは、日ごろの声かけや愚痴をきく、悩みや現実的な相談にのることなどみなさんが日ごろしている仕事（役割）の延長であるとのことでした。

## グループに分かれての意見交換

身近な人をなくされた方のショックや苦しかった思い、学校現場での先生の悩み、地域での「精神科へ通うことへの偏見」など、それぞれの立場からのお話がありました。あっという間の時間でしたが、地域や職場での状況や問題点を参加者が共有し、『自殺対策』を考えるきっかけになりました。



意見交換の様子

## これから

この研修会でできたきっかけを大切に、国東市での『自殺対策』の普及啓発のための講演や研修会、ネットワークづくりなど推進していく予定です。

## 新型インフルエンザ情報

新型インフルエンザワクチン接種費用

払い戻し手続きはお済みですか？

まだ手続きがお済みでない方は、手続きを済ませましょう。



問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450