

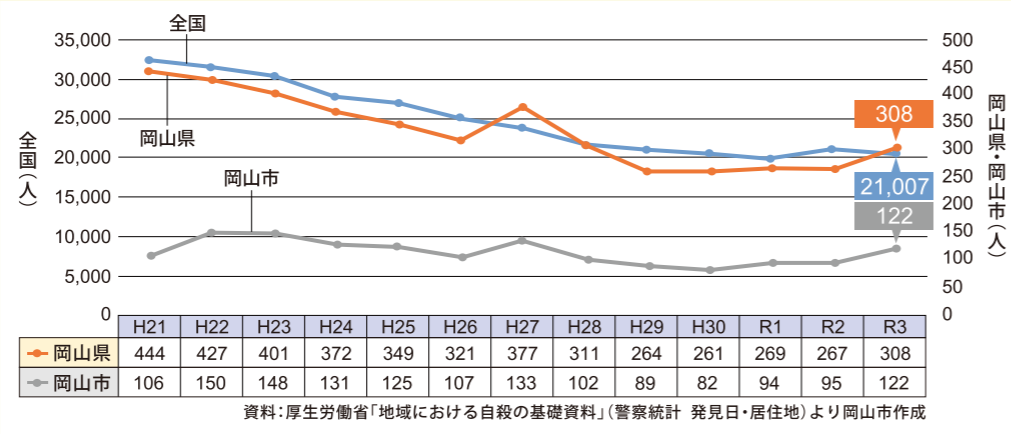
3月は自殺対策強化月間です。

～「気づき」「耳を傾ける」「つなげる」「見守る」みんなで支え合う地域づくりを～

全国、岡山県及び岡山市の自殺者数の推移

全国では毎年2万人以上もの命が自殺で失われており、岡山市でも令和3年には、122名の方が自ら尊い命を絶たれています。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。



あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

- 例・眠れない
→「眠れていますか？」
- ・口数が少なくなった
→「何か悩んでる？よかったら、話して」

耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- ・心配していることを伝える
- ・本人を責めたり、安易に励ましたり、考えを否定しない
- ・話を聞いたら「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」等ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える

つなげる

早めに専門家に相談するよう促す

- ・相談者に丁寧に情報提供する
- ※支援機関については、以下の「こころの健康マップ」を参照ください。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・連携した後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう
- 例・「辛くなったら相談してね」
・「無理せずゆっくり休んでね」

問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267

こころの健康マップ

市内の保健・福祉・医療サービスの情報を掲載しています。市内の各保健センターで配布しています。インターネットからもご覧いただけます。



こころの健康相談

こころの健康について(うつ病・統合失調症・アルコール関連問題・若年性認知症・ストレス相談など)専門医が市内の保健センターで相談に応じます。(各保健センターに要予約) ※医療機関を受診されている方は主治医へご相談ください。



高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

令和4年度の対象者の接種期間は令和5年3月31日までです。ただし、各協力医療機関が肺炎球菌予防接種を行う日に限る。

- 対象者** 23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、①又は②に該当する岡山市民
 - ①年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人
 - ②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する人



場所 県内の委託医療機関(要予約) **期間** 令和5年3月31日まで

自己負担額 3,670円(減免制度あり)

問い合わせ先 保健所感染症対策課感染症対策係 電話086-803-1262 FAX 086-803-1337



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2023.2
73



コロナ感染対策を万全にして…

愛育活動

一生懸命

継続中!



愛育委員会が大切にしているのは、細やかな『声かけ』。こんにちは赤ちゃん事業、さんさん育児相談への協力、おやこクラブとの交流などを通じて子育てしやすい地域づくりを目指し、地域の皆さまに寄り添いながら、さまざまな活動に取り組んでいます。

イライラする
ユウウツ
眠れない
息苦しい

こんな症状が続く方は ご相談ください

日々様々な人たちの気持ちに寄り添っている保健師さんにお聞きました。

Q 特に相談の多い世代はありますか？

年代層は、さまざまです。誰にも相談できず、何年も悩んでいらっしゃった方もおられます。電話相談は匿名も可能ですので、まずは、ご相談ください。

Q 依存症や自殺の相談もありますか？

依存症相談ではアルコールに関するものが多いですが、最近はギャンブル関係の相談が増えています。ご本人の来所が難しい場合などは、ご家族のみの相談も可能です。自殺に関しては、近年、全国的に若い世代や女性の自殺死亡者数が増えています。いろいろな要因が絡み合っていて一人ひとり違うので、話をお聞きし、一緒に解決の糸口を探っていきます。また、訪問するなど、つながりが途切れないようにしています。

Q 相談したらお医者さんを紹介してくれるのですか？

紹介はしていませんが、受診前に「どうしよう」「誰に相談しよう」という段階で相談していただければ、対処方法を一緒に考えることができます。

Q コロナ禍で相談内容に変化はありましたか？

コロナ前後のストレス対処方法の変化として、令和3年度の「こころの健康に関する意識調査」では、対人接触(食事・お茶・旅行)が減り、一人でもできるゲーム等の対処方法が増えています。コロナ関係の相談数は多くはありませんが、行動制限によるストレスや偏見に伴う不安に関する相談等があり、相談後は「こころが軽くなった」と言われる方が多かったように思います。

Q こころの病を抱えながら地域で暮らす方は多いですか？

ご自身の目標を持ち自分らしく暮らしている方、日々の生活を充実させている方が多くいらっしゃいます。そういった方は、地域とつながっている場合が多く、あいさつや声かけといった日常生活での交流も、安心感につながっていると感じます。

Q 愛育委員ができることはありますか？

愛育委員さんの活動の原点と言える「声かけ活動」は、誰かとつながる第一歩として、とても大切な活動と考えます。孤立は不安を高め、こころの不調を招くこともあります。ひとりで悩みを抱える方には、各保健センターやこころの健康センターを紹介いただければと思います。

ひとりで悩まないで...



平山 晶子
保健師

岡山市こころの健康センター
岡山市ひきこもり地域支援センター
岡山市自殺対策推進センター
岡山市依存症相談支援センター



岡山市こころの健康センター (精神保健福祉センター)

平成21年に設置された、精神保健福祉施策を推進する技術的中核機関で、様々な機関と連携しています。所長は精神科医で、事務職員、臨床心理士、精神保健福祉士、保健師のほか専門相談員が、相談内容に合わせて対応します。



相談専用電話

TEL.086-803-1274

月～金曜日
9:00～12:00 / 13:00～16:00

さんさん育児相談

予約優先

対象：1歳未満の乳児と保護者

発育・発達や育児に関する相談ができます！

「どれだけ大きくなったかな？」赤ちゃんの成長や子育てのこと悩んだりしますよね。さんさん育児相談では、母乳やミルクのこと、発達に関する事など、子育て中に生まれるささいな不安を保健師さんが一人ひとり個別に添えてくれます。愛育委員は会場で身長や体重を測定し、赤ちゃん和妈妈たちに声かけをしています。



会場によっては、絵本の読み聞かせや離乳食の試食が体験できます。栄養委員と協力して離乳食の試食を行った地区では、月齢ごとの離乳食を食べ比べたママたちから大変喜ばれました。

詳しくは、各保健センターまでお問い合わせください。



詳しくはこちら

探訪 Part II

市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

鹿田学区

岡山市の中心部に位置する地域です。コロナ禍で活動できない日々が続きました。

今年度はおやこクラブやこども園との交流・「学区内を再発見！」のウォーキング・研修会等を再開しました。新しいカタチでの活動の仕方を考えながら、地域住民の方との関わりを大切にしています。楽しく健康に生活できるように心掛け活動を続けていきたいと思っています。



野谷学区

岡山市の北に位置し、マスカット・オブ・アレキサンドリアの温室栽培発祥の地です。愛育活動は以前から活発です。7月の学区会に津高公民館の小林功館長からハザードマップと、岡山の防災2022年版の説明をいただきました。土砂災害の危険箇所が多く、池の決壊なども心配される地域です。日頃からローリングストック(*)など出来る事をしておきたいと思いました。

*使った分だけ新しく買い足して、一定量の食料を備蓄すること



操明学区

岡山ふれあいセンターを拠点として活動しています。健康づくりの一環として、ストレッチ体操、ヨガ体操の研修を10年以上続けています。「良い汗をかいた」「体がほぐれて気持ちよかった」と好評です。今後もコロナ対策をしながら開催していきたいと思っています。

春には、百間川の土手で、地域で植えた桜並木を眺めながら、皆さんとウォーキングもしています。



西大寺南学区

吉井川下流の西岸沿いに位置する自然に恵まれた住みよい地域です。6年前から、児童虐待防止推進月間に子ども虐待防止の活動をしています。店頭でシンボルマークのオレンジリボンとパンフレットを配り、子ども虐待の問題に関心を持ってもらうよう声かけをしています。ここ数年はコロナ禍で活動ができていませんが、今後も「子どもを大切にしよう」という思いを地域の皆さんに呼びかけていきます。



(2019年11月)