

# みんなで支えあう 丹後こころの支援ネットワーク通信

～ひとりじゃないよともに生きよう～

ネットワーク事務局（京都府丹後保健所）

平成29年3月 21日発行



No.10

桜のつぼみも膨らんで春の便りも聞かれるようになりました。  
平成29年度も、自殺予防に取り組んでいきます。引き続きみんなで支えあう丹後こころの支援ネットワークへのご協力をよろしくお願いいたします。

## ネットワーク総会・講演会を開催しました

3月15日（水）に野田川わーくばるで、平成28年度みんなで支えあう丹後こころの支援ネットワーク総会・講演会を開催しました。

総会には、37団体41名の参加があり、平成28年度事業報告ならびに平成29年度事業計画を承認されました。

講演会では、102名の参加をいただきました。

第1部、京都府精神保健福祉総合センター 精神科医 土田英人所長

【こころの風邪？～うつ病予防のいろは～】と題しての講演でした。

わが国の年間自殺者数（平成28年21,764人）は交通事故死者数（平成28年3,904人）の約5.6倍です。京都府においては平成28年の自殺者数399人（全国5位の低さ）でした。

うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。「気合い」や「根性」だけではどうしようもなく、十分な休養と治療が必要な場合があります。予防するには、「深刻」になってはいけません。結局、「なるようにしかならない」のですから。嫌な状況からは逃げ出しましょう。それも、勇気ある行動（撤退）です。あなたの命は、あなただけの命ではありません。というお話をさせていただきました。



土田英人所長



松田美枝特任講師

講演会の様子



対談の様子



第2部では、対談

京都文教大学臨床心理学部教育福祉心理学科 松田美枝特任講師・土田英人所長

テーマ【誰もができる自殺対策～尊い命を守るために～】

対談では、エピソードを交えながら、「生きている方が辛い。自殺したらダメですか」と問われることがあるが、死ぬ以外の別の解決方法を見えていないだけの場合もある。寿命が来るまでは死ねない、生き抜くことが大事と意見をいただきました。

**うつ病は早期に気づいて、対処（治療）する事で予防ができます。**

《同時開催》

くらしとこころの総合相談会では、12件の相談があり、弁護士・保健師等が相談に応じました。

# 第2回みんなで支えあう丹後こころの支援ネットワーク運営委員会でのKJ法まとめ

ネットワークの連携強化と今後の取組展開について3チームに分かれKJ法による振り返りと洗い出しを行いました。

各団体のみなさまでもできそうな取組を是非検討して下さい。

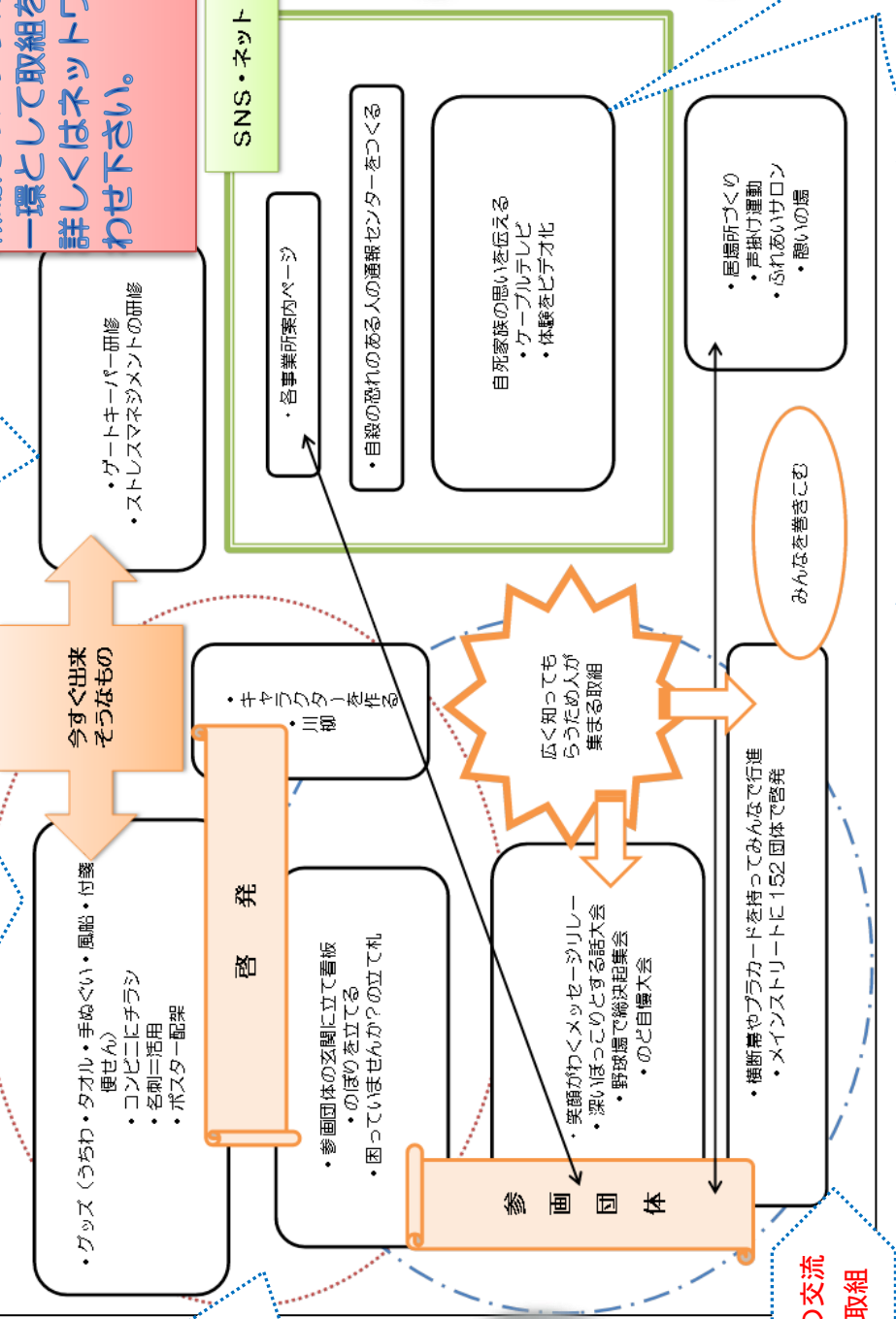
- 啓発ツール**  
 みんなで考えよう！  
 ・病院・薬局の待合室、ガソリンスタンド、コンビニ、各事業開催時、にグッズやチラシ、ポスターを配布  
 ・立て看板、のぼり、名刺、SNS、HP、フェイスブック等  
 ・名刺にキャラクター、キヤッチフレーズを活用する。

- キャラクターの活用**  
 ・宮津市協みややっぴー  
 ・京丹後市協あいたん  
 ・伊根町ふなやん
- 川柳・キヤッチフレーズ等 財産の活用**  
 ・グズ（うちわ・タオル・手ぬぐい・風呂・付箋）  
 ・コンビニにチラシ  
 ・名刺二活用  
 ・ポスター配架

**ゲートキーパー研修**  
 講師、資料は全て事務局で用意いたします。  
 費用は一切かかりません。  
 職場内のメンタルヘルスケア向上に研修の一環として取組をお願いいたします。  
 詳しくはネットワーク事務局までお問い合わせ下さい。

- 人材育成**  
 地域づくりは人づくり  
 ・ゲートキーパー研修  
 ・ストレスマネジメントの研修

## まとめ



普段の業務に+αで  
 啓発作戦

**ネットワーク事務局 (京都府丹後保健所)**  
 TEL: 0772-62-4302 FAX: 0772-62-4368  
 メール: tanshin-ho-tango-fukushi@pref.kyoto.lg.jp

お金をかけなくてもすぐできる取組から始めませんか？