



ささもり 保健師 世森 あゆみ

娘が泣いている友だちに向かって、「どうして泣いているの？」と声をかけた。「やさしい」と思った次の瞬間、娘は続けた。「泣いていても何も変わらないよ。ちゃんと理由言いな」と。小さな自分がそこにいた。「みんなに優しくしよう」静かに心に誓った。

# 健康情報

## 大切にしようころ、いのち

仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えており、こうした悩みを解決する方法がみつからない場合、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまいます。

### 精神疾患は日本人の「5大疾病の一つです」

患者調査(2014年)によると、糖尿病317万人に次いで多いのが、こころの病気(精神疾患)189万人(以下、

心疾患173万人、がん163万人、脳血管疾患118万人)で、こころの病気は日本人の5大疾病と言われています。

### 誰もが陥る恐れがあるメンタルヘルスの不調

大きなストレスや長期的なストレスの存在

生きていけば誰しも何かしらのストレスが生じますが、大きな負債、家庭の不和、過重労働、睡眠不足など、大きなストレスやそのストレスが長期的に続き、サポート不足だと、うつ病などメンタルヘルスの不調に陥ってしまいます。

### メンタルヘルスの不調からうつ病(気分障害)などのメ

### うつ病の自己チェック

下記のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いている生活に支障が出ている場合、うつ病の恐れがあります。かかりつけ医や専門医の受診をお勧めします。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

### うつ病が疑われるのはこんなとき

メンタルヘルス不調でまず注意したいのがうつ病です。うつ病は生涯で15人に1人がかかるかと推定されているほどかかりやすい病気ですが、自殺の危険が生じやすいこころの病気です。

### ひとりで抱え込まないことが重要

ストレスからこころの病気、自殺といった危険を回避するためには、ストレスに対処する力を身につけることが大切です。しかし、ストレスは多様であり、トラブルが長期に渡れば、誰でもこころがすり減ってしまいます。そこで最近注目されているのが、「対人希求行動」です。対人希求行動とは、ひとりで問題に立ち向かうのではなく、周囲の人

### やさしい精神保健講座のご案内

苫小牧緑ヶ丘病院から講師を招いて、身近な人のこころの悩みを見逃さないポイントや気づいた時の対処方法を学びます。詳細については、2月末に配布した折り込みチラシをご覧ください。

【日時】3月23日(木)午後1時~午後3時  
【場所】総合ケアセンターゆくり

## あつまで I LOVE ATSUMA いきる。

富里  
ふかざわ

としひろ

稔宏さん(43歳)

### 「厚真町民の思いが集まる場所に」



昨年4月から京町地区にある厚真町複合型地域福祉活動拠点施設まちなか交流館「しゃべーる」の館長として働く深澤稔宏さん。

深澤さんの出身は、浦河町で高校卒業まで過ごした。親戚のおじさんが調理師として働いていたこともあり、幼い頃から調理師を目指すようになったという。

高校卒業後は、新千歳空港内にあるホテルの調理師として働き、副料理長も務めた。約15年前に結婚を機に奥さんの実家がある厚真町へ移住。

「娘に障がいがあり、健康に配慮した食事を勉強しよう」と思い、苫小牧市の病院の調理師として働いていました。毎朝4時に家を出て通勤していたので、大変でした」と話す。町内に住み始めた時から子育てや通勤のことを考え、町内での就職先を探していたという。2年前のしゃべーるオープン時に職員の募集があり、障がいの者の就労支援をする職業指導員として採用さ

れ、豆腐などの製造販売やカフェの運営を担当。

「娘に障がいがある事もあって、障がいがある方に対する接し方は自然に身につけてしましたね。利用者一人ひとり、得意なことや苦手な作業のチェックをしながら、次の就労につなげるようアドバイスしています」と話す。

しゃべーる館内には可愛らしいヘアゴムや木製スプーン、陶芸作品など町民のハンドメイド商品が多数並んでいる。オープン当初は小さな雑貨スペースだったが、町民から自分の作品を置いてほしいとの要望があり自然に品数が増えていったとのこと。そのような町民のちょっとした思いや願いが叶う場にしたという深澤さん。

「どんどん色々な声を聞かせてほしいです。また、障がいがある方の就労継続支援として豆腐などを製造販売していることも知ってほしい」と目を輝かせ

### 周囲の人の気づきも大切

悩みやストレスから生じるメンタルヘルスの不調は、身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。大切な人や身近な人に不眠やイライラ、気持ちの落ち込みなど、いつもと違う様子が長引いているなら、なにか問題を抱えているかもしれないかもしれません。最近疲れている? 「どうしたの? 元気がないね」など、まずは、ひと声かけてみましょう。