

ひとは人、自分は自分

日本では、年間2万人を超える方が自殺で亡くなっています。これは、毎日50人以上の方が自殺で亡くなっている計算になります。交通事故で亡くなる方は年間4千人程度なので5倍に及びます。

特に日本は、若年者の死因の上位が自殺であり、世界的にも深刻な状況と言われています。

自殺に至る原因は無数にあります。複雑に関連する原因の一つひとつに対応するのは、大切ですが、大変なこともあります。ある研究で、日本一自殺率の低い町は、自殺予防対策が進んでいるか、というところ、そうではないことが分かりました。日本一自殺率の低い町にあったのは、「自殺の危険を軽減する要素」だったのです。皆さんは、このような考え方を、このような町をどう思いますか。



過密過ぎない人間関係
日本一自殺率の低い町は、募金が集まりません。この町は、募金をする人はするけどしない人はしない。人と違う行動をとっても責められませんが、「ひとは人、自分は自分」なのです。また、近所づきあいは「立ち話程度で、緊密ではない」と答える人が8割を超えていました。かといってこれは、われ閑せの考え方もなければ、息苦しいムラ社会でもありません。

多様性を重視する
関心はあるけれど、監視はしない。「一人ひとり自分独自の考えを持っている」と考えている。この町では、旧家もよそ者も等しく受け入れられる習慣があります。

どうせ自分なんて、と考える
「あなたにもできることがある」「これは、やればできる」とは違います。例えば、

人の評価は多角的に長い目で
人の評価が、多角的で長期的で総合的に行われます。自殺率の高い町には「一度の不祥事、孫子の代まで」という考えが根強い一方で、この町は「一度目は見逃してやれ。名誉挽回のチャンスをあげよう」という考えが根付いています。

助けを求め弱音を吐ける
「病市に出せ(やまいちにだせ)」ということわざがありますが、この町には「やせ我慢はやめて、早期に開示しよう」という考えがあります。実際に、自殺率が日本一低いこの町は、うつ病の受診率が医療圏内一高く、軽症の段階で、治療を開始する傾向があったそうです。

やさしい精神保健講座
札幌学院大学文学部臨床心理学科准教授の齊藤美香氏を招いて、こころのSOSに気づいたときの対処方法について学びます。

日時
3月20日(火)
13時30分～15時30分

場所
総合ケアセンターゆくり

立ち話にも活用できる「聞くこと」話すことの大切さをお伝えしますので、ぜひご参加ください。

介護家族者等教室

昨年度実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」において、介護が必要な状態になる生活機能評価リスク(危険要因)として、運動機能のリスクが70.3%と最も多く、次いで転倒リスク55.9%、認知症リスク41.5%という結果でした。そこで、今年度は、運動機能・認知機能の低下を予防する運動について、講話のほか実践を踏まえた内容の教室を開催します。

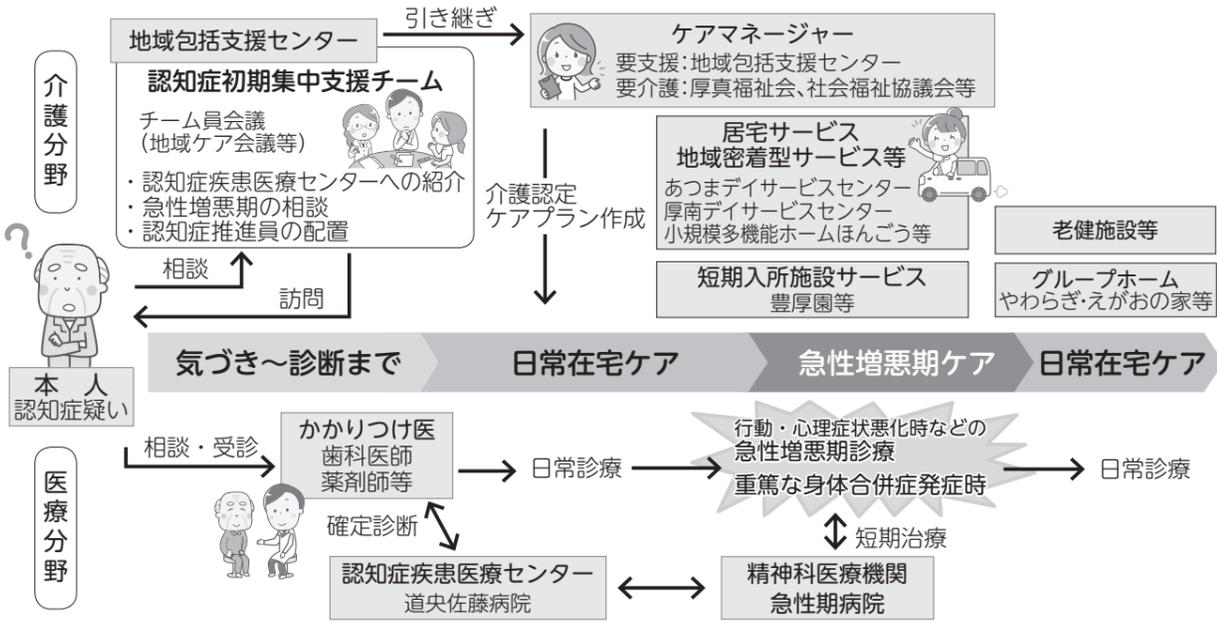
日時 3月23日(金) 10時30分～11時30分
場所 厚南会館(大集会室)
テーマ いつまでも元気に自分の足で歩こう！～転ばぬ先の運動療法～
講師 医療法人社団健厚会あつまクリニック理学療法士 志田 春樹 氏
申し込み 電話・FAXまたは窓口でお申し込みください。
申込締切 3月20日(火)
その他 軽運動を行いますので、動きやすい服装と上履きを持参ください。

＜申し込み・問い合わせ＞
町民福祉課 地域包括支援センター
(総合ケアセンターゆくり内)
電話26-7871 ファックス26-7733



認知症ケアパスができました

認知症について相談できる窓口や利用できるサービスなどを掲載した「認知症ケアパス」を作成しました。認知症についてお気軽にご相談ください。
※「認知症ケアパス」は町民福祉課 地域包括支援センターにあります。ご希望の方はお気軽にお声がけください。



名称(窓口)	連絡先	対応日時(祝日、年末年始を除く)
町民福祉課 地域包括支援センター	26-7871	月～金曜日 8時30分～17時30分
北海道認知症コールセンター (窓口)北海道認知症の人を支える家族の会	011-204-6006	月～金曜日 10時～15時
札幌市認知症コールセンター (窓口)日本認知症グループホーム協会北海道支部	011-206-7837	月～金曜日 10時～15時
札幌認知症の人と家族の会	011-281-2969	月～金曜日 10時～15時
北海道若年認知症の人と家族の会	090-8270-2010	月～金曜日 10時～15時
若年性認知症コールセンター (窓口)社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター(愛知県)	0800-100-2707	月～金曜日 10時～15時