

きめ細やかに同じ目線で寄り添います。

こころのケア^{事業}



厚真町の重要施策の一つに「こころのケア事業」があります。同じ目線でフラットな人間関係を築き、変化を察知しながら問題を解決するデリケートで奥深い事業です。顔を見るだけで、笑顔になりそうな健康推進グループの専門家集団が推進する事業の概要を紹介します。

住民課 健康推進グループ ☎26-7871



体操教室で行われた臨床心理士の健康講座

1 こころの相談事業

こころのケア事業3つの柱

年間12回開催する体操教室開催時の健康相談会、こころのアンケートを活用した個別相談、胆振東部地震で被害の大きかった地区への支援、支援の進捗よく状況に基づいて支援方針や実施内容の協議などを行っています。また、個別相談では、臨床心理士や保健師に加え、状況に応じて北海道臨床心理士会の助言を受けながら、柔軟なサポートを続けています。

「最近、良く眠れますか?」、「食欲はありますか?」…。健康相談会などでは、臨床心理士や保健師、管理栄養士が町民と対面して「普段着の会話」が交わされます。目標は、自己治癒力の向上。体調変化や無意識に蓄積されるストレスなどを察知し、会話を通じて心身共に健康になって欲しいとの思いを町民の皆さんに届けています。

健康相談会は、かつては仮設住宅の談話室などでも行っていました。現在は、総合福祉センターで行われている体操教室に向向いて実施しています。健康講座を開くこともあります。

「話すことは特にないよ」と語っていた人が、健康相談会を経て「話をしたことで気持ちが楽になりました」「生活のリズムや食事のアドバイスを取り入れてみようかな」と前向きにとらえる人も増えてきました。

一人で抱えてつらくなる前に、「話してみようかな」「やってみようかな」と思ってもらえるように健康推進グループは「町民の皆さんとの今」を大切にしています。



2

こころのケア事業3つの柱 普及啓発事業

普及啓発で大切なのは、情報を発信する側と受け手側の双方の関係です。受け手側の理解と協力が、成果となって現れます。町は、町民の皆さんとの二人三脚を大切にしながら、こころや体に関する健康情報を提供しています。

例えば、毎月発行している「広報あつま」の健康情報やリーフレット・パンフレットなどの印刷物の配布、住民健診会場での健康ガイドの掲示など、手法はさまざまです。地道な活動の一つですが、継続的な普及啓発に努めていきます。



広報あつまで毎月紹介している健康情報



住民健診の待ち時間に利用してもらうためパイプ椅子に貼り出した手作りの「健康ガイド」

実施した「こころのアンケート」こころの健康づくり問診票」などで、睡眠に関して不調を抱く町民が多いことが分かりました。このため、「より良い睡眠法」を中心に情報を発信しています。

広報あつまの健康情報、胆振東部地震の発災日に合わせてメンタルヘルスに関するリーフレットを全戸配布、さらには大勢の町民が集まる住民健診会場などで、リラクゼーション方法を解説した手作りの健康ガイドを掲示しています。いずれも「自分中心」として日常生活に生かしてもらいたい。提供する情報には、担当者たちが秘めた思いを込めています。

3

こころのケア事業3つの柱 ゲートキーパー養成事業

民生委員や地区保健福祉推進員と情報を共有しながら連携を図り、見守り支援活動などを通じて早期に生活上の困難に気づいて、必要に応じて専門職につなぐことができる人材を育成します。



ゲートキーパー養成講座で講師を務めた齋藤准教授

「人に悩みを言えない」「相談する場所が分からない」「どのように解決していいのかわからない」…。悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげる「橋渡し役」がゲートキーパーです。3月22日に厚真町ゲートキーパー養成講座が開かれ、受講者は悩みを抱えた人への接し方を学びました。

北海道臨床心理士会所属で、厚真町こころのケア事業助言者の北海道教育大学大学院の齋藤暢一朗准教授が講師を務め、民生委員を中心に10人が参加しました。

ゲートキーパーには、4つの役割があるとされています。①変化に気づき声を掛ける②話に耳を傾ける③適切な相談窓口につなぐ④温かく寄り添いながら見守る。齋藤准教授は、中でも話に耳を傾けることが重要と指摘しました。悩んでいる人にとって、話を聞いてもらうことが最大の支援につながるといいます。判断や批評、提案ではなく、専門家を聞くことで安心につなげ、専門家への適切な橋渡しをしてほしいと説明しました。

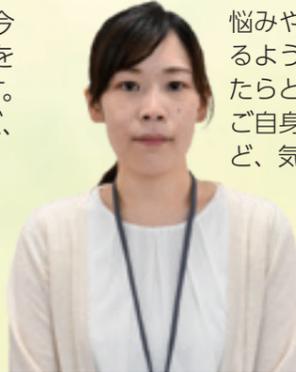
私たちがお手伝いします
声を掛けてください

担当する保健師と担当地区



皆さんの気持ちに寄り添い、今までのことやこれからのことを一緒に考えていけたらと思います。子育てや健康に関することなど、お気軽にご相談ください。

表町団地・南町・西町
東町など9地区
ほりい ななえ
堀井 菜々恵



悩みや不安を減らし元気に過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。ご自身や家族の健康・人間関係など、気軽にご相談ください。

上厚真・幌内・富里
高丘など12地区
いのうえ ともみ
井上 朋美



前職では、看護師をしていました。「こころ」と「からだ」心身共に健やかに過ごせるようお手伝いできたらと思っています。お気軽にお声がけください。

共和・上野・豊川
共栄など9地区
ふじむら なおみ
藤村 直美



「少しでも誰かに話してみようかな…」そんな思いに寄り添いたいと思っています。電話でも大丈夫です。顔を見かけたらお気軽に声をかけてください。

ルーラル・フォーラム
豊沢
ささもり
笹森 あゆみ