

人と人が
支え合う

声をかけて支える

ゲートキーパー養成講座

おおいまきつぐ

村は、12月19日、大類真嗣福島県立医科大学精神科医師を講師に「こころの健康づくりゲートキーパー養成講座」を開催しました。講座では、ゲートキーパーの役割や、悩みを抱えている人への声のかけ方や接し方について、お話いただきました。

この日は、普段、村民とかわることが多い村社会福祉協議会の職員や民生委員などが参加し、声をかけて支えていく大切さを学びました。



▲人と人とのつながりの大切さを学びました

参加者の声

「身近な人の声が大切だと改めて感じました。話を聞く時は、アドバイスを押し付けるのではなく、話を聞いてあげることが大切ですね。何気ない一言で心が温まります」



講座に参加した
藤井 富男さん
(上飯樋)

ゲートキーパーとは・・・

身近な人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気がついたりしたら、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人。特に資格は必要ありません。

次回の養成講座は6月に開催予定！

村主催の養成講座に参加すると村オリジナルのサポーターバッジがもらえます。



村での講演や広報紙面で相談コーナーを行っている堀先生に、改めてこころの健康について伺いました。

— 4月から環境が変わる方が多いと思います。新生活への不安を減らす方法はあるですか。 —

新生活が始まってから、不安や心配を感じる人もいます。これは、慣れ親しんだ習慣から離れたことが理由のひとつです。

この不安を取り除くには、前の生活で使っていた物を身近に置いたり、自分の好きなことを行ったりすることが良いかもしれません。地域の伝統行事やお祭りを復活させることもそのひとつです。

— どうしても、嫌なことや不安なことがあるのですが。 —

こころに影響を与える脳は、胃や腸と同じく体の一部です。疲れたり、傷ついたりした時にはしっかり休みましょう。まずは、専門機関に相談してみてください。体調を崩してしまう程の悩みや不安からは思い切って逃げることも大切です。



ほりメンタルクリニック
堀 有伸 院長

震災後、村や南相馬市など相双地区の精神保健に従事。

自分も、他人も大切に。
少しでも、こころがつかれたと感じたら、お気軽にお電話ください。
また、周りの大切な人に「あれ？」「最近気になるな？」と思うことがあれば、ご連絡ください。

健康福祉課健康係（いちばん館内） ☎0244-42-1638

こころも、からだも大切に。



2月15日 しあわせカフェ永井川にて。素敵な笑顔

まずは、自分で自分をチェック！

以下の項目に思い当たる方は、こころが疲れているかも。

- ☐ 常に緊張して、気持ちが高ぶっている。
- ☐ どういう訳か、元気がでない。
- ☐ 夜眠れない…眠りが浅い。
- ☐ 物忘れをするようになった。
- ☐ お酒を飲み過ぎてしまう。

こころは、元気ですか。

村が昨年の検診時に行ったアンケートを見ると、震災後から不眠や体調不良に悩んでいる方が少なくないことが分かりました。震災以降、環境が大きく変化し、長い避難生活を過ごしているの、原因は人それぞれあるかと思えます。その中でも、不安やストレスを直接感じる「こころ」について考えてみましょう。

風邪を引いたら体を休めるように、時にはこころも休むことが必要です。本特集では、村民の皆さんが少しでもホッとできるような、自分も周りの人も大切にできるようなヒントをご紹介します。

人に会いに、出かけてみましょう！

自治会や村社協などが開催しているお茶飲み会に出かけて、人に会うことで心が安定することもあります。日程・場所等はお知らせ版等をご覧ください。



ひとりで出来る！ストレス、不安、緊張を和らげる体操をご紹介します

肩をゆっくりと上げて、下ろす簡単な体操です。

- ① イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす。背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。
- ② 肩をゆっくりと上がるまで上げる。肩以外に力が入らないように注意。
- ③ 肩が上がったら、ゆっくりとおろす。肩を下ろすとき、気持ち良さを味わう。肩、腕、手の力の抜けた感じを味わう。



自分を大切に