

健康福祉ふれあい広場 平成22年11月30日の放送内容

ナ) 今日はくらし安全課さんにお話しを伺いたいと思います。どうぞよろしく申し上げます。さて、今日のタイトルは「いのちの日」ということですが、いのちの日というのは、どんな日なのでしょうか？

担) はい。明日から12月に入りますが1日が「いのちの日」です。いのちの日というのは、心の健康問題に関する正しい理解の普及・啓発を行うための日で、健康日本21の自殺予防活動の一環として設置をされました。

ナ) 自殺予防活動の一環として設置をされたとのことですが、平塚市でも何か取組みがあるのですか？

担) 以前もこちらの番組でご紹介させていただいたのですが、平塚市では、平成20年9月10日から市役所の庁舎に掲出します。また、本や絵本を通じた普及啓発ということで、「こころと命のサポートのための本」コーナーというものを市内の4つの図書館で設置し、広く「命の大切さや尊さ」について伝えていきます。

ナ) 「こころと命のサポートのための本」というのは、どんな本なのでしょうか？

担) これは、「命の大切さや尊さ」をテーマに選んだ本です。幅広い年代の方に手にとってよんでいただけるよう、一般向け図書から、児童・青少年向けの本、あるいは絵本などから選び、「こころと命のサポートのための本」のリストとして作成し、紹介するとともに各図書館でコーナーを設け貸し出ししてもらおうものです。

ナ) どんな本が選ばれているのか興味があります。

担) はい、本を選びリストを作成するに当たっては、地域の子ども読書推進協議会や図書館司書の皆さんにご協力をいただきました。「命の大切さや尊さ」というのは、わかってはいても、普段はあまり意識することはないことだと思います。これを機会に図書館に足を運んでいただき、実際に本をお読みいただくとか、あるいは図書館のホームページ等でもリストを見られるようになっていきますので、どんな本がリストにあるのかご覧いただきたいと思います。

ナ) ホームページでもリストの本が見ることができるのですか？

担) はい、図書館のホームページの中にも載せていますので、今その本が借りられる状態にあるかどうかの蔵書検索もできます。

ナ) そうですか、ではこの機会に私もホームページを見て、リストにある本を読んでみたいと思います。そのほかにもなにか実施される取組みがあれば教えてください。

担) はい。これは昨年はじめた取組みになるのですが、9月10日に平塚駅北口において自殺予防啓発の街頭キャンペーンを行います。通行される方々に自殺予防の啓発グッズや普及啓発リーフレットの配布を行います。

ナ) キャンペーンにはどんな人が参加するのですか？

担) はい。今年は自殺対策を進めていくにあたっては様々な関連機関の連携を図っていくために、先日設置をされたばかりの平塚市自殺対策会議のメンバーの協力を得て行います。さらに市役所の関係職員と市役所外の関係機関、県の平塚保健福祉事務所や平塚警察署、社会福祉協議会の方々に入っている自殺対策実務担当者の会にも声をかけています。また防犯キャンペーンとの協働実施になりますので、防犯協会の皆さんにもご協力をいただきます。

ナ) そのほかになにかありますか？

担) はい、自殺予防週間の事業ということではなく、今年度ははじめたサービスのご紹介をさせていただきたいと思います。

ナ) それはどんなサービスなのでしょう？

担) 「こころの体温計」という携帯電話やパソコンの端末から、メンタルヘルスのチェックができるもので、日常生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を、携帯電話やパソコンを使って気軽にチェックできるというサービスです。

ナ) 具体的にはどのように使うのですか？

担) 携帯電話やパソコンから「こころの体温計」のURLにアクセスしていただき、画面の指示に従って、健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、回答者のストレス度や落ち込み度が表示されます。質問は13問が4択式になっていて、落ち込み度チェックの質問4問はランダムに変更されます。

ナ) このサービスを利用するのに名前や年齢、性別などの入力が必要なのですか？

担) 氏名をはじめ、住所性別年齢等の個人情報は一切不要です。

ナ) 利用料金はかかりますか？

担) 利用料は無料です。ただし、携帯電話等の通信料金は自己負担になります。

ナ) 個人情報も不要で、無料ということなので、気軽に自分のストレス度や落ち込み度をチェックできるサービスですね。とても親しみやすくかわいらしいキャラクターが使われているので、私もぜひ自分の携帯電話（パソコン）で試してみようと思います。

担) ぜひ、おためしください。このサービスは幅広い年齢層の方々に「こころの健康」について関心を持ってもらうために導入をしたものです。医学的な診断や深層心理を測定するものではありません。

チェックの結果にかかわらず、心身の不調を感じていたり、何か気になることがありましたら、ぜひ専門機関に相談されることをお勧めします。チェック結果の画面の下には、様々な相談機関や相談機関の情報を掲載していますので、ご活用ください。

ナ) 相談窓口、相談機関の情報については以前番組ないでもご紹介いただきました。ホームページからでも入手できるのですよね？

担) はい。またくらし安全課までご連絡をいただければ紙のものをお送りします。

ナ) 最後にリスナーの皆さんにお伝えしたいことはありますか？

担) みなさんの大切な人、たとえば家族やお友達、職場の同僚、近所の方だったりすると思いますが、その方が様子がいいつもとちょっとちがうな、少し様子を変だなと感じたら、それを見過ごすのではなく、ぜひ一言声をかけ話を聞いてあげていただきたいと思います。

ナ) 悩んでいるときに、誰かに話を聞いてもらおうとそれだけで気持ちが落ち着くことってありますよね。

担) はい。もし悩みごとや困っていることがあったら一人で抱え込まずに、ぜひ相談をしていただきたいと思います。たとえ身近な人には相談しにくいことやどこへ相談したらよいかわからないようなことでも、そのことも含めてまずは誰かに、どこかに話してみることが大切だと思います。そこから、解決の糸口が見つかるかもしれません。

ナ) 困っていることや悩んでいることがあったら、一人で抱え込まずとにかく相談することが大事だということですね。今日は、くらし安全課さんにお話をうかがいました。