

# こころの健康だいじょうぶ？

北海道の自殺者数が 1,546 名（平成 20 年）ということをご存じですか？

自殺が増えている要因として、不況、リストラ、いじめなど、様々なことが挙げられていますが、最近の研究から、自殺はうつ病との関係が深いことがわかってきました。

自殺の予防には、うつ病について正しい知識を持ち、早期に対処することがとても重要です。今回は、特に働き盛りの壮年層（30代～50代）に焦点をあてて、うつ病・自殺予防について考えてみました。

過労、配置転換、単身赴任、転職、退職など急激な環境の変化に適応することは大変です。このような壮年層の時期にある人々に起こるこころの不調の一つに、うつ病があるのです。

なお、「こころの健康だいじょうぶ？」パンフレットは、北海道精神保健福祉センターのホームページ（<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>）に掲載していますのでご覧ください。

## ◆ 壮年層によく見られるこころの不調・・・うつ病 ◆

### 【うつ病とは？】

喜怒哀楽を感じたり、ものごとを考えたり、行動を起こしたりするのは、脳の働きです。うつ病とは、このような脳の働きに故障が生じて、憂うつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気が出なくなる病気です。



### 【うつ病のきっかけ】

うつ病は、転居、退職、離別などの大きな出来事やストレスがきっかけとなる場合やきっかけがはっきりしない場合もあります。いずれにせよ、病的に憂うつになるということは、脳の働きが不調になっているのです。

### 【うつ病の症状】 このような症状に心当たりはありますか？

こころの症状		からだの症状	
・気持ちが沈む	・物事を決められない	・眠れない	・からだ全体がだるい
・考えがまとまらない	・やる気がでない	・疲れやすい	・頭痛、肩こり
・興味や関心がもてない	・悲しい	・ご飯がおいしくない	・息切れ、動悸

### 【うつ病になったら】

うつ病は、「心の病」「気の持ちよう」と一人で悩むより、だれにでも起こる「脳の故障」と割り切り、早めの相談・適切な受診に心がけましょう。早めに見つけてしっかり治療すれば良くなります。

薬物療法	抗うつ薬は脳の働きを回復させる効果があります。
精神療法 (カウンセリング)	医師やカウンセラーが悩みを聞いて、問題解決のためのサポートを行います。
休 養	こころとからだをゆっくり休めましょう。何もしない時間を過ごすことも必要です。



### 【身内や周囲の人ができることは？】

1. 身近な人の「いつもと違う」状態に、早く気づいてあげることが大切です。うつ病を疑ったら、専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）に気軽に相談するように勧めましょう。
2. 相手の話をじっくり聞きましょう。
3. 励ましは逆効果。温かく見守りましょう。

☒ 北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課精神保健医療グループ（Tel 011 - 204 - 5279）

【こころの相談専用電話】…帯広保健所（Tel 0155 - 21 - 9110）※月～金（祝祭日除く）8時45分～17時、北海道いのちの電話（Tel 011 - 231 - 4343）※24時間。毎月10日はいのちの電話フリーダイヤル 0120 - 738 - 556（8時～翌日8時）

# うらほろレポート

明治大学商学部商学科水野勝之ゼミナール北海道班です！  
中学生の提言が浦幌町にどのように生かされているかをお伝えします。



## 明治大学水野ゼミナール

写真前列左から佐藤奈々子（東京都出身）、西川純平（鹿児島県出身）  
写真後列左から内田莉菜（埼玉県出身）、関頼子（栃木県出身）、西富友輝（鳥取県出身）

▶親子連れに声をかけアンケートに協力してもらいました。



**今** 回も浦幌中学校の第3学年の総合学習についてのお話です。2009年10月23日に浦幌中学校に伺った際、先生方からいただいたご依頼の内容から今回はお伝えします。

先生方からのご依頼とは、今までは町内だけで行われていた中学生の提案に対するアンケートを、東京でも行ってほしいというものでした。このアンケート調査は、中学生が企画を具体化していく際に参考にするものです。浦幌町から離れた首都圏でアンケートをとることによって、顔も知らない人たちからの客観的な意見を取り入れ、より信憑性のある結果を得るための依頼でした。このような、浦幌中学校の総合学習への高い意識に感銘を受け、私たちもぜひ協力したいと思い、首都圏でのアンケート調査を引き受けることにしました。アンケートは次のような仕組み

## 中学生の提案（昨年度）

Part.3

取材&文・明治大学水野ゼミナール

みになっていました。アンケート回答者は、1口1000万円の仮想投資を各々4口持っています。その4口を自分が興味を持ちたり、実現してほしいと思ったりした仮想企業（中学生のグループ）に、好きなように投資することができます。4口を1つの企業に投資してもよいし、1口ずつ4つの企業に投資してもよいことになっており、どこにも投資しないという選択もできるというものでした。

**昨** 年度の総合学習では、多くの仮想企業の商品にかぼちゃが使われていました。先生方のお話によると、浦幌町のかぼちゃは、首都圏の人がイメージするかぼちゃとはおそらく味が違うとのことでした。そのため、浦幌中学校から「坊ちゃん」というかぼちゃを送っていたいただき、味をイメージしやすいよう、試食提供をしつつアンケート

を実施することになりました。11月7日に家族連れ対象のイベントが千葉県浦安市交通公園で行われていたため、そこでの実施となりました。家族連れになかなかブースの前で立ち止まってもらうことができなかつたため、公園のあちこちでくつろいでいる家族連れ1人1人に声をかけてアンケートを記入してもらおうという地道な作業になりました。11月15日に浦幌町を訪問した際には、先生方にそのアンケートの結果をお渡ししました。この総合学習では1年間の授業のまとめとして、生徒によるプレゼンテーションが行われています。昨年度は、2009年12月2日に行われました。

この続きは次回ご紹介いたします！昨年度の提案はどのようなものがあったのでしょうか？お楽しみに！！