

くらしナビ 子ども Kids

kurashi@mbx.mainichi.co.jp



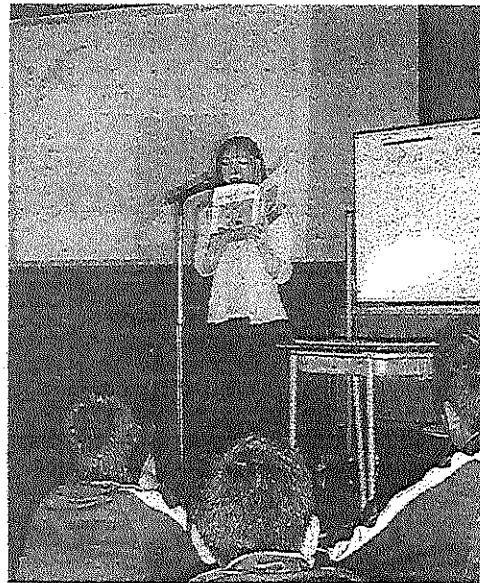
ケースが含まれる。それらは服薬や環境を整

NAVIGATOR

心も疲れることがある

自殺者が年3万人を越す日本。うつ病を患っている人が多いとみられ、子どもも例外ではない。心の状態に早く気付くにはどうしたらいいのだろうか。

東京都の画家、夢ら丘(夢ら)栗栗さん(40)は昨年、友人の自殺や、交通事故の後遺症で自分がうつ状態になった経験から、自殺予防の絵本「カーくん」を出版



志木市立第二中学校で読み聞かせの授業をする夢ら丘さん

「自殺防止」授業で訴え

した。劣等感や疎外感に悩む鳥の「カーくん」が仲間へ気持ちを打ち明け、元気になる物語で、それを教材に「日本全国の電話通話」の斎藤友紀(友)常務理事と首都圏の小・中学校十数校で読み聞かせ授業に乗り出している。

■うつ病の主な症状

- ▽抑うつ気分＝悲しい、寂しい、憂うつ、孤立感、自責感、涙が出る、楽しめない
- ▽精神機能の抑制＝集中力や持続力が無い、忘れっぽい、決断力がない、成績が悪くなる
- ▽運動の抑制＝やる気が起きない、おっくう
- ▽身体症状＝頭痛、頭重感、肩こり、食欲不振、体重減少、便秘、不眠

(保坂教授のホームページ<http://hosaka-liaison.jp/>をもとに作成、中学生用に手直し)

身近な大人が変化に気付いて

保坂教授「写真」に对视のポイントを聞いた。

元気がない、食欲不振、遊ばなくなるなど、うつ状態を示す子どもの中にはうつ病やその予備軍、統合失調症など

東海大医学部 保坂隆教授

えのことでコントロールできるし、適切な手助けで改善するケースが圧倒的。それが正しく認識されていない。誤解されるのがいじめとの関係。いじめ即自殺」ではない。まず、うつ状態があり、そのおとなしい子がターゲットになりやすい面がある。

知識で、子どもの心の状態に気付く。元気がない▽メールばかり見る▽食事をしない▽勉強しなくなる――などの状態が続いたら、安心して心を打ち明けられる環境を作り、その言に耳を傾けてほしい。理由を聞かずに頑張らせたり、しかったり、見て見ぬふりは禁物。本人や学校、他人に原因を求めようとするのもよくない。専門医と一緒に

【大和田香織、写真も】のこの電話」で30年前2割を占めた青少年からの相談が、今は約3%。しかし、東京支部が2年前からメールでの相談を始めたところ、年間1500件のうち7割が未成年という。斎藤さんは「心を受け止める多様なチャネルが必要」と話している。

の唯一の「環」で、12日に市内の小中学校2校で実施した。

「心も疲れることがある。自分がそうになったら、だれかに話してみよう。元気がない友だちがいたら声をかけ話を聞いて。なくなっていく命を一つもない」。市立第二中の1年生の授業で夢ら丘さんはこう呼びかけた。

った(男子)「自分もカーくんのような気持ちになる。親に話してみようと思った」(女子)――などの声が上がった。志木市以外でも、子どもたちの感想文をきっかけに、担任や養護教諭が見守ったり、専門医の診察で改善につながった例もある。

東海大医学部の保坂隆教授(精神医学)らが08年に厚生労働省の研究事業として中学1〜3年生約500人を対象に行った調査では、約4人に1人の生徒がうつ状態。

なぎなみ



「生きながら、元氣と文化が、なぎなみ生まれる街。」

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)

http://www.city.suginami.tokyo.jp/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

- 守ります、自転車の走るルール 2
と置くマナー
 - 情報化アクションプランの改定 3
 - 入居者募集
都営住宅とみどりの里 4
 - すぎなみ大人数 8
- 「区議会だより」が折り込まれています。

5月は春の自殺予防月間

命はぐくむ生き心地のよい

杉並をめざして



わが国の自殺は年間3万人を越え、区でも年間100名以上の大切な命が失われています。自殺の動機には、うつ病などの健康問題や、失業・多重債務等の経済問題など様々な問題が複雑に関係していて、自殺予防には社会全体で取り組む必要があります。自殺は「防ぐことのできる死」です。あなた自身とあなたの大切な人を守り、「命はぐくむ生き心地のよい杉並」をめざすため、5月と9月を自殺予防月間として普及啓発を強化します。

—お問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355または保健予防課☎3391-1025へ。



自殺ゼロ 杉並区街頭キャンペーン

10日(土) JR阿佐ヶ谷駅南口
午後1時30分～

自殺ゼロキャンペーン実行委員会のTシャツ隊が、巨大風船に体をつなぎ、「天国のお父さんへ」の手紙を配布します。自殺の実態を知り、「生きテク」を見つけに参加しませんか？

うつ病はだれでもかかる可能性がある病気です。「まさか自分が」、「あの人に限って」という先入観は危険です。うつ病になった場合、本人はもちろん、支える家族も大変つらい状況になります。「うつ病は早期に発見し、適切な治療と対応をすれば治る病気」です。専門医の話からうつ病の実態を知りましょう。

心の安全・安心を

26日(月) 「ストレス」・「うつ」とその対策
午後7時～9時 ～ブチうつにさようなら

■産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ■東海大学教授・保坂隆(右写真) ①100名(抽選) ②無料③ハガキまたはファクス(7面記入例参照)で、5月14日(必着)までにNPO法人スクールアドバイスネットワーク(〒167-0043上荻1-24-21-3階)☎5347-2373)へ



30日(金) 知って活かそう！うつ病の話
午後2時～4時 ～うつ病の治療と対応

■杉並保健所(荻窪5-20-1) ■国立精神・神経センター精神保健研究所・山田光彦(左写真) ①区内在住でうつ病の患者を持つ家族ほか②90名③無料④電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ(先着順)

命はぐくみ、心豊かに

16日(金) 心に響くコンサート
(音楽と物語)

11日(日)～ 展示
3日(土) 「生きるための本50冊」

■国中央図書館(荻窪3-40-23) ☎3391-5754) へ

第1部「荻窪音楽祭」=開演前～開演中=FESTOON■杉並保健所(荻窪5-

人間をやっていると、けっこう死にたくなるときもありますよね。だって日本では毎年三万人以上が自殺しているって言うし。過酷な仕事環境とか、生活苦や借金の厳しい取り立てとか、恋愛の失敗とか、勉強の行き詰まりとか、また突然ほつかり生きる意味がわからなくなったり、原因はいろいろだけど、確かに、生きづらいときにどうしたらいいか、だれにも相談できず、わからなくなり、もういいやって考えちゃったりもしますよ。

区長からのいいメール

「生きテク」壁の前に、たたずむあなたに
杉並区長 山田 宏

たとえば、借金の取立て業務で債務者が自殺して、罪悪感で押しつぶされそうになつてうつ病に「生きていても意味がない」と考えるようになっていった矢先、島根県隠岐島で見つけた新しい人生。うつ病から脱却した人のなま



をしないで、だまって批判にたえるとき、怒りをおさえて、じつと屈辱にたえるとき、あなたの眼のいろが深くなる。いのちの根が深くなる。「いのちの根」が深くなれば、いつかきつと美しい花が咲き、大きな実がなるはずですよ。

そして、もうひとつ。私の大好きな詩も紹介します。これは、相田みつをという人の「いのちの根」という詩です。「なみだをこらえて、かなしみにたえるとき、ぐちをいわずに、くるしみきたえるとき、いいわけをしないで、だまって批判にたえるとき、怒りをおさえて、じつと屈辱にたえるとき、あなたの眼のいろが深くなる。いのちの根が深くなる。」「いのちの根」が深くなれば、いつかきつと美しい花が咲き、大きな実がなるはずですよ。

一人で悩まず、相談を

うつ病の相談～「うつかも？」と思ったら早めにご相談を

- 荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
- 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)
- 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)
- 上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)
- 和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)

多重債務の無料相談～お金で死ぬことはない！

- 消費者センター相談専用電話☎3398-3121