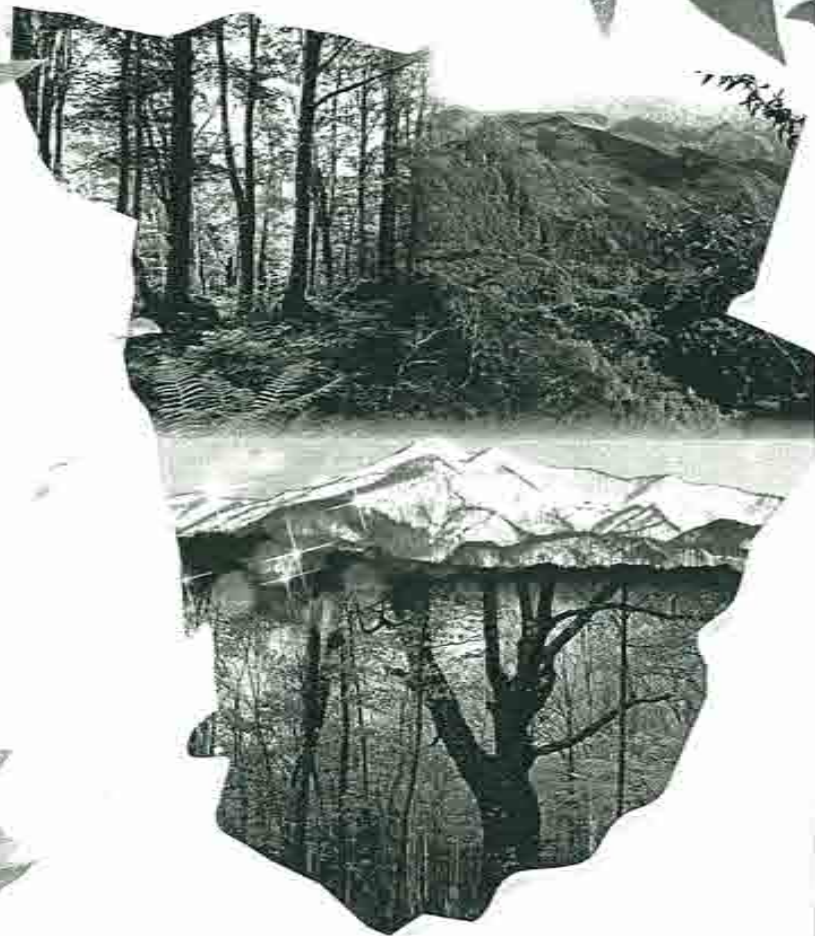


藤里物語Ⅲ

こころの健康づくりと

「生きていこう!」のためのパンフレット

世界遺産白神山地の麓にある藤里で暮らす私たちは
悩みや苦しみをかかえながらお互いに助け合って生きてきました。
これからのことを考えると不安になることもありますが、
自分と家族、そして地域の仲間を信じて生きていこうと思います。



はじめに

最初の藤里物語を作ったのは平成15年の春でした。

みなさんは、その頃どんな生活をしていましたか？

思い出せますか？

心の健康づくりと「生きていこう!」のためのパンフレットには、

ここちもからだも健康でいきいきと生きていくために

一緒に考え、行動していく時が来ました

このパンフレットは新しい藤里のスタートラインです

と書かれていました。

藤里中学校の生徒会役員が、意見を出し合って作ってくれた
藤里物語Ⅱ。

平成16年の春に配りました。

表紙には当時保育園に通っていた子どもたちの写真が載っていました。

写真の子どもたちの多くは、今小学生になっています。

最後のページには中学校の卒業式の写真。

彼ら／彼女らは昨年成人式を迎えました。

平成21年春に、ようやく藤里物語Ⅲを作ることができました。

こころの健康づくりと自殺予防のためには、

家族はもちろん、地域のつながりも大事だということ、

そして、辛いときは「辛い」と、

死にたいくらい辛いときは「もう死にたいくらい辛い」と

誰かに語れる／聴ける絆が必要だということに

私たちは、今、たどり着きました。

(表紙の写真は藤里町役場職員撮影)

あなたと、あなたの身近な人のことを思いながら…

目次

はじめに	02
第1幕 最近よく眠れていますか？	04
第2幕 飲み過ぎていませんか？	07
第3幕 死にたいと思うくらい辛くなっていますか？	09
第4幕 「自殺の多い町」から「自殺対策の町」へ	
1. 保健師がみたこの10年	12
2. 藤里町社会福祉協議会の取り組み	15
3. 心といのちを考える会	17
第5幕 自殺を予防するために	
1. 死にたくなったら…… その気持ちを誰かに伝えてください	19
2. 相談は、家族以外の人に、早めに	19
3. 嬉しいことも	20
4. 生きる喜びや幸せと生きる意味	21
第6幕 地域のつながり	22
おわりに	