

10月7日～13日は精神保健福祉普及運動期間です

“こころの病”を理解する。

問／社会福祉課 (☎23-0509)

こころの病を抱えている方々と接していると、誰にとっても身近な病気だと感じます。こころの不調が改善しない方、身近な人が病気を抱えている方の参考になるよう、当事者の声や、病気について学べる機会を紹介します。

1. 当事者の声

(うつ病を経験された50代 女性)



1. 調子がおかしいなと感じたのは、いつごろですか？

10年前です。朝起きられなくなり、仕事に行こうとすると頭痛や吐き気がするようになりました。

3. 受診や薬を飲むことに抵抗はありましたか？

ありました。でも、早く元気になって子どもたちを安心させたい気持ちで受診しました。症状が少し改善し中断した時期もありましたが、今も通院は継続しています。

5. 「自分を大切に」ことに気付いたきっかけは？

数年前に脳出血を患い退職。就労訓練のサービスを利用したことが転機になりました。相談員さんに話を聞いてもらい「頑張らなくていい」「焦らないで」などの言葉を繰り返しかけてもらったことで、これまで職場、家族など、自分以外のことを優先して物事を選び、無理をしてきたことに気付きました。今は、うつ病になったことには意味があったんだと感じています。

2. 体調を壊した原因は何ですか？

職場の人間関係と仕事量です。「仕事を頑張るのは当たり前」とこなし続けましたが、症状が悪化しクリニックを受診。子どもたちのためと病休や転職を繰り返しながら、仕事は続けました。

4. 今の体調はいかがですか？

今の職場環境が良いこともあり、体調は安定しています。今は「自分を大切に」を意識して生活しています。

6. 今、こころの病を抱えている方や家族の方に伝えたいことはありますか？

症状のつらさは自分しか分かりません。どうか焦らないでください。そして、人を頼ってください。人は必ず変われます。家族の方には、いつもどおりに接してほしいです。「何とかしないと」という家族の焦りは伝わります。どんな言葉より、ただそばにいてもらえることが支えになります。

2. こころの病を抱える方の家族を対象とした研修会を開催 **無料**

「こころの病を持つ方の味方になるために、こころの“見方”を学ぼう！～精神科訪問看護について～」

精神疾患を正しく理解し対応を学ぶ研修会です。今回は精神科訪問看護師から、精神科訪問看護の活動を通してお話いただきます。

日時／10月31日(木) 10時～11時15分 (受付：9時45分～)

場所／総合福祉センター (いあいプラザ) 2階大会議室

講師／ナースステーションまるこ 高橋 知佳子 氏

対象／精神疾患がある方の家族 定員／先着50人

申込方法／申し込みフォームまたは電話で申し込み 申込期限／10月18日(金)

主催／市精神保健福祉家族会すずかぜ 申込／社会福祉課 (☎23-0509)



▲申し込みフォーム



3. 市民図書館に特設コーナーを設置

10月1日(火)から29日(火)まで、こころの病について学ぶおすすめの本やリーフレットを置いています。

人口と世帯

(6年8月末現在)

住民基本台帳人口

男 21,437人 (-10)

女 21,842人 (-19) 計 43,279人 (-29)

転入 122人 転出 128人

出生 23人 死亡 46人

世帯数 19,126世帯 (+14)

() 前月比

火災と救急

(6年8月中)

〈火災〉 1件 〈救急〉 251件
建 物 1件 交通事故 4件
車 両 0件 急 病 152件
林 野 0件 一般負傷 23件
そ の 他 0件 転 院 57件
そ の 他 15件
火 災 0件

(岩沼消防署調べ)

市内の交通事故件数

(6年8月末現在)

	8月中	1月からの累計	前年累計比
人身事故	4件	55件	+5件
死 亡	0人	0人	-1人
負 傷 者	5人	68人	+12人

(岩沼警察署調べ)