



熊本県市町村広報担当者による合同特集

信じることで生まれる絆



あなたは一人で悩みを抱えていませんか？大切な人がつらい思いをして苦しんでいませんか？つらいときや、環境の変化があったとき、心のバランスを失ってしまうことも少なくありません。そんなときこそ、大切なものがあるのではないのでしょうか。

崩れやすい心のバランス

県の精神保健福祉センターには、「心の健康」や「うつ病」に関する相談が多く寄せられています。「うつ病」は、仕事や環境の変化など、生活上のストレスが原因で引き起こされます。

うつ病などの「心の病」は決して人ごとではありません。何かのわずみであなたにも、あなたの大切な人にもかかりうる病なのです。

また、若者の中には他者との交流ができず、ひきこもり状態になる人もいます。内閣府の調査（平成22年）によると、全国には約69万6千人のひきこもりの人がいるとされており、県では現在約9千人の若者が、その状態だとされています。

大切なのは「つながり」

心のバランスが失われそうなときに大切なもの、その一つが人との「つながり」です。つながりがあることで、あなたの大切な人が悩んでいるとき「助けて」という心のサインに気付き、声をかけて、話を聴いたり、寄り添ってあげたりすることができます。

「あれ、いつもと違うな」「今日は元気がないな」、その気付きがあなたやあなたの大切な人の支えになります。

あなたは悩んでいる人の心のサインを見落としていますか。悩んでいる人はもう一度周りを見渡してみましよう。つながりは、私たちの身近なところからきつとあるはずです。

『心の健康』には人との絆が大切です



熊本県精神保健福祉センター
山口喜久雄 所長

熊本県精神保健福祉センターは、現在、自殺とひきこもりの対策を強化しています。悩んでいる人に気付き、声をかけ見守る「ゲートキーパー」の養成も行っています。ひきこもり、うつなどの症状の多くはサインを発していますが、周囲でこれに気付く人が少なく、本人も支えを求めにくいのが現状です。家族の理解や同じ境遇の仲間、安心して話せる人との出会いなど、「心の健康」には人との絆が大切です。どこかへ相談し、話を聞いてもらうことで、次の一歩へ踏み出せるのです。