

こころの病気やメンタルヘルスに関する課題は身近な問題ですが、そのことに自分自身が気づいたり、周囲の人が気付いたりすることは、むずかしかったりすることがあります。

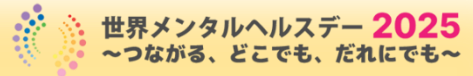
10月には、世界メンタルヘルスデーも制定されています。この機会にメンタルヘルスについて考えてみませんか？

メンタルヘルスデーとは？

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的としています。

その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。

今年の世界メンタルヘルスデーは、現在の世界情勢から「サービスへのアクセス - 災害や緊急事態におけるメンタルヘルス」というテーマが採択されています。



参考:厚生労働省HPhttps://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html

知っていますか？

日本の災害

日本の国土面積は、世界の0.25%ですが、世界全体に占める日本の災害発生割合は非常に高くなっています。

7月には北海道にも津波警報が出るなど、災害はいつ起こるかわかりません。

災害が起きる前に、心の健康を維持する方法も確認してみましょう。

マグニチュード 6 以上の地震回数	20.5%
活火山数	7.0%
死者数	0.3%
災害被害額	11.9%

内閣府H(https://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h22/bousai2010/html/honbun/2b_1s_1_01.htm)を加工して作成

災害などの体験から心身の健康を回復するための取組み

- 適応する時間をとること
- 傾聴、共感してくれる人に支援を求める
- 自分の経験を伝える(話す、日記、創作活動などで気持ちを表現する)
- 専門家が率いる地域の支援グループを活用する
- ストレス対処能力を高めるために、健康的な行動(睡眠、食事、休息など)をとる
- 生活習慣の再構築(規則正しい食事、睡眠、運動、趣味など)
- 人生における大きな決断を避ける(転職やその他の重要な決断は避ける)

メンタルヘルスを維持するためには、「まだ大丈夫」と無理をせずに、早めに相談機関を利用するなどして専門家の意見を聞くことが大切です。

道教委と公立学校共済組合北海道支部では、教職員の日常生活及び職場等における心の健康に関する相談を受けるため「心の健康総合相談室」を開設しています。

保健師、教育行政経験者が電話相談と面接相談で応じています(面接相談は要予約)。

また、精神科医師が、月1回、面接相談(要予約)を実施しています。

(札幌市、岩見沢市、倶知安町、函館市、旭川市、網走市、帯広市、釧路市)

詳細は道教委HPをご覧ください。

(<https://www.dokyoai.pref.hokkaido.lg.jp/hk/fkr/mental/sodan.htm>)



心の健康相談室電話番号

011-530-6206 011-563-4241

※ 携帯電話からは左の二次元コードからご覧ください。

勤務環境に関する悩み

心の悩み
(眠れない・気分の落ち込み・不安)

仕事の悩み
(学習指導、生徒指導、学級経営等)

人間関係の悩み

こんな悩みなど、ご相談ください。

シルバーリボン運動ってなんだろう

シルバーリボンは脳や心に起因する疾患(障害)およびメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルです。

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取り組みとして、1993年に米国のカリフォルニア州からはじまりました。どんよりとした雲の隙間からこぼれる太陽の光が、銀色に輝き、それが希望の光のようだったことから、シンボルカラーがシルバーとなりました。

出典:シルバーリボン運動公式サイト (<https://www.silverribbon.jp/>)



福利課健康管理係
電話: 011-231-4111
(内線: 35-383)