

笑顔あふれるまちづくり



いいぬま雅子

日本共産党品川区議会議員区政報告

NO. 332. 2009. 9. 13.

品川区自殺予防対策事業 講演会

“心の病”としての自殺を考える

講師 香山リカ氏

9月5日(土) 荏原文化センター、区主催の講演会に参加しました。重いテーマですが、若い方も含め多数の参加者に関心の高さが伺えました。私の周囲にもうつ傾向の方が増えているので、相談につながる努力の1ページとして報告します。

自殺したい…うつ病の症状 適切な治療で治る↓早く相談を



構造改革の競争主義、成果主義の中で、心の健康悪化する病が増えていきます。5〜7人に1人が発病。自殺願望は、うつ病の症状の一つであり、風邪をひいたら熱が出るのと同じ症状の一つであるから、治療するしかない(薬・休む・リハビリ)。早期発見、早期治療で治しましょう。講演の

一日90人も自ら命を絶つ。自殺は年間3万3千人、大筋です。 〇すべきこと 冷静かつ真摯に話に耳を

果主義の中で、心の健康悪化する病が増えていきます。5〜7人に1人が発病。自殺願望は、うつ病の症状の一つであり、風邪をひいたら熱が出るのと同じ症状の一つであるから、治療するしかない(薬・休む・リハビリ)。早期発見、早期治療で治しましょう。講演の

ストレスチェック

最近1カ月間で思い当たること

- 1 □ まじめで責任感が強い
2 □ 融通性が乏しいところがある
3 □ 任せられたら完全にやりたいとよく思う
4 □ 何事に対しても消極的になりやすい
5 □ 食べられなかったり、食べ過ぎる
6 □ 眠れない
7 □ 何をやるにもおっくうだ
8 □ 無性に腹が立つ
9 □ 気が散ってひとつの事に集中できない
10 □ 誰とも話したくない
チェックが多くついた場合はストレスに弱い状態になっている可能性があります。誰かに話を聞いてもらったり、ストレス解消を心がげましょう。
東京都衛生局発行「ストレスと上手に付き合おう」抜粋

いいぬま事務所の法律相談は、基本は毎月第3金曜日ですが9月は25日です。弁護士が対応しますが、都合がつかない方は、電話をください。弁護士につながります。

法律以外の用件でしたら、時間が許す限りいつでも受け付けます。お困り事、話を聞いてほしいなど連絡をください。

いいぬま事務所 3787-5425
留守電の時は、連絡先を入れてください

傾ける・感情を理解しようとする・相手の訴えを受け入れていると言う非言語的メッセージ・相手を尊重する・誠実な態度・心配していることを伝える・相手の感情に焦点を当てる。

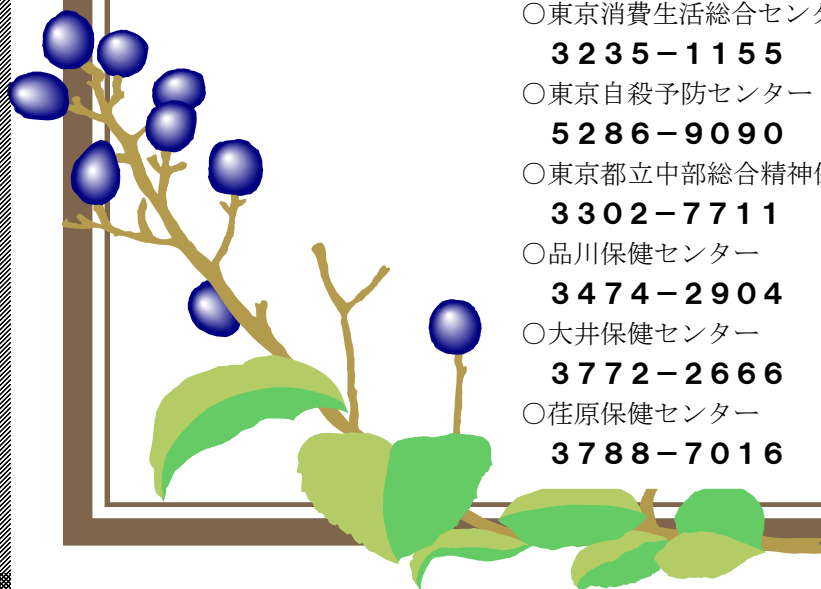
○すべきでないこと

相手の話をしばしばさげざる・ひどく驚いたり感情的になる・忙しいと伝える・過度の保護的になる・過干渉および、あいまいさ・質問攻め、説教、叱咤激励。

なかなか難しいと感じます。私たちにできることは、相手を思いやり、「生きていくことが素晴らしい」と伝えること。そして何より相談につながることでないでしょうか。

相談機関一覧 家族や友人の方も 相談できます

- 東京都夜間こころの電話相談
5155-5028 (17時から21:30)
- 東京いのちの電話(24時間)
3264-4343
- 東京消費生活総合センター(平日9時~16時)
3235-1155 (消費生活・多重債務)
- 東京自殺予防センター(20時~翌朝6時)
5286-9090 (火曜は17時~)
- 東京都立中部総合精神保健福祉センター
3302-7711 (月~金9時から17時)
- 品川保健センター
3474-2904
- 大井保健センター
3772-2666
- 荏原保健センター
3788-7016



議会が始まります。傍聴にお越しください。

9月17日(木)午後3時頃から共産党南恵子議員が一般質問を行います。(質問内容) ○大企業中心の政治でこわされた区内中小企業、今こそ支援する政治に ①保育園や特養ホームの増設、住宅耐震化促進で建設業者の仕事確保を ②製造業を倒産の危機から救うために、工場家賃などの固定費支援を ③商店街の装飾灯電気代補助は全額に ○憲法違反の障害者自立支援法は直ちに廃止。安心して暮らせるグループホームの増設を。

(常任・特別委員会)
9月24日25日・28日29日
(決算委員会)

10月1日から10月15日ご意見をお聞かせ下さい。
最終本会議は10月21日
行政視察が10月26日から29日まで予定されています。