石狩おせっかい俳句

"おせっかいは、あったかい"をテーマにした17文字のメッセージ

身近な誰かが悩んでいる時、さりげなく、あたたかい言葉や気づかいを示すことができたなら。

そんな思いやりの気持ちを俳句の







の言葉に乗せて応募して下さい!

今日もうまくいかなかった。 もう限界だ・・・。 会社に戻りたくないよ。





ああ、疲れた・・・。 寝不足だわ。 でも、もっと私が がんばらなくちゃ。

- 1. 募集内容
- ① 俳句テーマ "おせっかいは、あったかい"のメッセージ性を含むもの。
- ② 一人3作品まで (未発表のもの)

季節は問いません。

- 2. 応募資格 石狩市に在住または通勤、通学する方
- 3. 募集期間 平成 29 年 12 月 1日(金) から 平成 30 年 1 月 31 日(水) まで
- 4. 応募方法
- ① 応募用紙は A4 または B5 サイズとし、様式は自由とする。
- ② 氏名、住所、電話番号、所属されている場合は句会・サークル名等 を明記し保健推進課に持参または郵送、FAX、メールで提出。
- 5. 賞

石狩おせっかい俳句大賞、石狩市健康づくり推進協議会賞など。

(3月中に選定します。)

おせっかい ひまわりの路 石狩に



応募 ・ 問合せ先
〒 061-3216

石狩市花川北6条1丁目41-1 総合保健福祉センター りんくる

健推進課 「石狩おせっかい俳句」係

電話 0133-72-3124

FAX 0133-75-2270

メール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

s () () () () (



平成29年度 「石狩おせっかい俳句」コンテスト 応募用紙

"おせっかいは、あったかい"をテーマにした17文字のメッセージ

上句 5文字

中句 7文字 下句5文字 の俳句を作って下さい。

●締め切り

平成三十年一月三十一日 (水)

当日消印有効

※記入上の注意(太枠内のみご記入下さい。 難解な文字にはふりがなを付けて下さい。 人三句まで 楷書で丁寧にご記入下さい。

3		2		1		番号
	ふりがな		ふりがな		ふりがな	
						作
						昭

季語の例 ~

春:雪解け、山笑う 春休み、夜桜

夏:風鈴、夕焼け

花火、ラジオ体操

秋:天の川、コスモス

イクラ、鮭、秋晴れ

冬:初雪、初詣 こたつ、焼芋

ご住所 ₹ お名前 俳号() 電話番号 自宅 携帯電話 所属されている場合のみ句会、サークル名(

<応募先・問合せ先>

T061-3216

石狩市花川北6条1丁目41-1 石狩市総合保健福祉センター りんくる

保健推進課 「石狩おせっかい俳句」係



電話 0133-72-3124 FAX 0 1 3 3 - 7 5 - 2 2 7 0

メール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- □ 温かみのある対応をしましょう
- □ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- □ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- □ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- □ 心配していることを伝えましょう
- □ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- □ 一緒に考えることが支援です
- □ 準備やスキルアップも大切です
- □ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口 等)を知っておきましょう
- □ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、 話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



検索gm

厚生労働省自殺対策推進室 HP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/jisatsu/ ※誰でもゲートキーバー手帳の他に、ゲートキーバー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。





家族や仲間の変化に 気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し 耳を傾ける

つなき

・現在の問題は、弱さや性格の問

題ではなく、医療や生活支援の

必要な状態であること、決して珍

しい状態ではないことを伝えま

❖ 適切な支援で良くなる可能性が あることも伝えましょう。

早めに専門家に相談 するよう促す

しょう。

温かく寄り添いながら、 じっくりと見守る

- **☆**自殺の方法について計画を 練っているか、実行する手段 を有しているか、過去に自殺 未遂をしたことがあるか、を 評価しましょう。
- ♣「消えてしまいたいと思って いますか?」「死にたいと思っ ていますか?」とはっきりと 尋ねてみることが大切です。

しんだん・批評せず聴く

- **☆**どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- ◆責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ◆この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解し ましょう。
- ◆温かみのある雰囲気で対応しましょう。



悩んでいる人に

勇気をもつ

声をかけてみませんか。。

こころの支援「りはあさる」

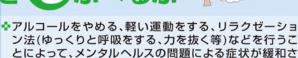
悩んでいる人への接し方~メンタルヘルス・ファーストエイド(※)による支援~



- ように勧めてみましょう。
- -方的に説得するのではなく、 相手の気持ちも踏まえて、「専 門家に今抱えている問題を相 談してみませんか」といった提 案をすると、相談の抵抗感を減 ずるかもしれません。
- ◆一緒に相談に行こうと勧める ことも安心につながります。



れることがあります。



❖家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対 処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘル スの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行う ための5つのステップからなる行動計画で、オースト ラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより 開発されたものです。

平成23年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および 家族に対する精神科的危機対応の修得を目的とした介入研究班」





気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、 大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

うつ (借金 死別体験 過重労働 配置転換 昇進 引越し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか?

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。

一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ♪ 心配していることを伝えましょう。
- ☆ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ・ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定すること は避けましょう



声かけ

の役割

早めに専門家に相談するよう促す



- 大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩 勇気を出して声をかけてみませんか。
- 声かけの仕方に悩んだら…
- 眠れてますか?(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの?なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる?よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫?
- 何か力になれることはない?

- ♣ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ◆ 相談窓口に確実に繋がることができるように、相談者の了承を 得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、 日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ➡ 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



➡ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

自殺につながるサインや状況

○ 過去の自殺企図・自傷歴

● 自殺につながるサイン に気づいたら、温かい 関わりをもってください。

- 喪失体験:身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験:いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題:失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- **精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み**: うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如:支援者がいない、社会制度が 活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス: 危険な手段を手にしている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態:自殺念慮、絶望感、衝動性、 孤立感、悲嘆、諦め、不信感
- 望ましくない対処行動:飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動:

道路に飛び出す、飛び降りようとする、 自暴自棄な行動をとるなど

○ その他:自殺の家族歴、本人・家族・ 周囲から確認される危険性など



自殺を防ぐために有効なもの

○ 心身の健康:心身ともに健康であること

周囲の人が協力して、 悩んでいる人に支援 となる働きかけを 行っていきましょう。

- 安定した社会生活:良好な家族・ 対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- **支援の存在:**本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- 利用可能な社会制度:
- 社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
 医療や福祉などのサービス:
- 医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動:信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解:

本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど

○ 支援者の存在:

本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること

○ その他:本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

話をよく聞き、一緒に考えてくれる ゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



つなガール・ささエール