

# スマイル Smile

みづかる  
つながらる  
ゆたかになる

Vol. 10  
2015  
秋号

Interview くらしにスパイス

あなたとあなたの周りの大事な人のために  
メンタルヘルスを知る  
第一歩を

コミュニケーションスペース  
ふれあい TeaTime

健診センター探検ツアー

2015冬 進化するインフルエンザワクチン

連載! (まるまる) 入門

似顔絵入門編 第2回

まちたび宮城 富谷町

協会通信

# あなたとあなたの周りの大事な人のために メンタルヘルスを知る第一歩を

家庭、地域、職場、人間関係、金銭トラブル…。すこし注意してみると私たちの身の回りにはストレスがたくさんあることに気づきます。それだけメンタルヘルス、心の健康は身近なものにもかかわらず普段あまり真剣にとらえることは少ないのでは？ そこで今回は仙台市精神保健福祉総合センターの4人の専門家からお話を伺いました。

## あなたもゲートキーパーになれる

——家庭や職場で様々なストレスにさらされている昨今ですが、心の健康に不安を抱えている人は増えているのでしょうか？

厚生労働省が3年に1回行っている調査では、うつなど気分障害による医療機関への受診患者数は増加傾向との結果が出ていますが、これはうつ病への理解が広がり、医療機関に相談するハードルが低くなったという見方もでき、潜在的だったものが表に出てきたととらえることもできます。

しかし、「はあとぼーと仙台」への相談件数はここ数年は横ばいの状況ですが、自死予防を目的にした「こころの絆センター」への相談件数は年々増加しています。

——はあとぼーと仙台にはどんな相談が寄せられるのですか？

はあとぼーと仙台全体ではご家族による相談が多いです。特にひきこもりの場合は、1年位が経過して「あれ、何か変だぞ」と気づいて相談にいらっしゃるケースが目立ちます。一方、こころの絆センターは本人の場合が多いです。そこまでこじれる前に相談していただくのが理想的ですが、ご家族の場合は中々客観的になれないという事情もあります。皆様には周囲の方の何か違和感を感じたら、なるべく早く声をかけてあげて欲しいのです。

——自分自身でそうした違和感、異変に気づけるものでしょうか？

本人が相談してくる場合は、自分でも気づいていると思います

が、家族だけの相談、あるいは相談に至っていない方の多くが気づいていてもその事実を認めたくない、病院に行きたくないと考えていらっしゃるようです。ですから第三者が精神的な不調のサインに気づき声をかけてあげる、ということがとても大事なのです。

そこで重要なのが「ゲートキーパー」です。国内で自殺者が3万人を超えたことを受け、平成18年の自殺対策基本法制定、平成19年の自殺総合対策大綱と国主導の様々な自殺対策の取り組みが進む中で、問題を抱えている人が発信するサインを地域の中で気づき、受け取る役割が必要だとして普及を進めているのが、ゲートキーパーです。

——何だか難しそうですね。

そんなことはありません。役割としては周囲の人の様子がいつもと違うな、と感じた時にそれに「気づき」「声をかけ」「話を聴き」「専門家につなぐ」というものです。資格もいりませんし、誰もができることです。仙台市では民生委員の方がゲートキーパーの役割を意識しながら活動できるよう研修会を行っています



### 仙台市精神保健福祉総合センター「はあとぼーと仙台」 仙台市自殺予防情報センター「仙台市こころの絆センター」

所長 林 みづ穂

主幹 大類 真嗣 (精神科医)

相談係係長 大橋 雅啓 (心理職)

佐藤 晃子 (保健師)

高橋 悠佳 (臨床心理士)

渡邊みゆき (精神保健福祉士)

○電話での相談

日中 (はあとライン) 022-265-2229

夜間 (ナイトライン) 022-217-2279

○自死に関する電話相談

電話 022-225-5560

【問い合わせ先】

はあとぼーと仙台 電話 022-265-2191





し、また太白区では理美容業の方がゲートキーパーを担おうと、団体をあげての研修会を実施しています。

## 若年層の自死を食い止める

### ——こちらでは「仙台市こころの絆センター」として自殺対策も行っていきますね？

はい。こちらでは以前から自死対策に関する研修や普及啓発活動を行っていましたが、各地に自殺予防情報センターが開設される流れに合わせ、平成23年にこころの絆センターを開所しました。以来、普及啓発だけでなく自死に至る根本の問題を解決するために司法書士会や弁護士会、地域包括支援センターなど様々な関係機関と連携を図るなど、幅広く活動しています。

### ——仙台市の自死の傾向というのはどのようなものですか？

仙台は全国水準に比べると自殺死亡率は低いのですが、20代～30代の若者の自死が全国水準より高めです。このため仙台市でも若年層の自死対策に重点を置き、これを受けて私たちは、市内の様々な学生を集め、心の健康を保つために必要な知識、情報などを学生が学生に伝える活動、はあとケアサークル「YELL（エール）」を組織し活動をしています。

### ——こころの絆センターへの相談件数は増えているとのことですが？

そうなのです。平成25年度は311件、26年度は435件、今年度は7月の時点でもうすでに245件の相談が寄せられています。はあとぼーと仙台への相談と違い、こちらは本人からの相談が8割、内容も6割程度が「死」や「消えたい」というダイレクトな思いを伝えてくるものです。

### ——こうした相談に、センターではどのように対応されているのでしょうか？

今まさに死のう、というタイミングで電話をかけてくるよりは、死ぬ意思を伝えてくる人が多いので、まずはじっくりと話を聞くことで落ち着いてもらうことが第一になります。「死にたい」と思うことは悪いことではない、心の健康に不安を持つことは負

けたことにも弱いことにもならない、不名誉なことではないと伝えるのです。その後は必要に応じて医療機関や区役所との連携を図り、切れ目のない支援を行うようにしています。

ただし、やはり「死のう」と思いつめるに至るまでには様々な原因があり、そこからのプロセスがあったはずで、そのどこかで誰かに相談でき、一緒に考える人がいたのなら、もっと早く解決に向かっていった可能性もあるのです。

### ——ゲートキーパーの出番ということですね

そうですね。一見重い役割のように思われるかもしれませんが、解決することは役割に含まれていませんので、周囲の誰か大切な人を守るという意味でも、ゲートキーパーの役割について多くの人に知っておいて欲しいと思います。

## 誰にでも起こり得る心のトラブル

### ——心の健康、メンタルヘルスについて普段からどんなことを覚えていたらよいでしょう？

まずメンタルヘルスの問題は、過度なストレスがかかれば誰もが陥る可能性があることを知っていただきたいです。心の強さや精神力とは無関係です。自殺総合対策大綱では、自殺を「誰にでも起こり得る危機」と位置づけています。

そして「セルフケア」と「ラインケア」の実施です。セルフケアとは自分自身にどのくらいストレスがかかっているかをチェックし対処することです。ラインケアの基本となるのは、何度もお話ししたゲートキーパーの役割と共通していて、職場や周囲の人の異変にいち早く気づいてあげることです。

### ——どんなところに着目すれば良いのですか？

色々チェックポイントはありますが、客観的にわかりやすいのは「不十分な睡眠」と「体重減少」です。これに気づいたら早めに相談することをおすすめします。

### ——最後は専門の方に委ねる勇気も必要ですね。

国内では精神科の病院や診療所に行くことにまだまだ周囲の偏見があるかもしれません。しかし誰かの命を守る事にもなりますので、ゲートキーパーとして周囲の人のサインに気づき、声をかけ、精神科の病院や診療所、専門の相談機関につないでいただけるとありがたいです。

### ——ありがとうございます。



ふれあい  
TeaTime



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部  
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

健診センター探検ツアー

ふれあい TeaTime では  
カメラを持って健診センターの周囲を探検してきました。  
今回のキーワードは、「**緑色の看板**」です。



地下鉄出入口の横には仙台銀行さんがあります。  
矢印の方向へ進みます。



この看板が目印です!!

健診センターの看板がある入り口から入ります。車以外で来られた方は、ここの入り口からしか入れません。



バス停留所  
二日町北四番丁



勾当台公園駅北2出口



イースタンビルの左隣はセブンイレブンさんがあります。奥に健診センターの緑の立て看板が見えます。



向かって左側が健診センターの入り口で、右手奥がパーキング入り口です。ここにも健診センターの看板があります。少し控えめな看板ですが、みなさん気づいていましたか!?

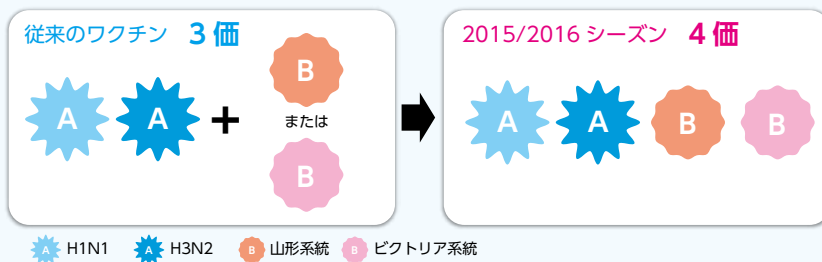


2・3・4階のパーキングの入り口があり、駐車券が発行されます。安全運転をお願いします!



# 2015 冬 進化するインフルエンザワクチン。

今年もインフルエンザの季節が迫ってきています。  
予防接種をいつ受けようかな？ と考えている方も多いはず。  
2015 年度より日本のワクチンが少し変わります。  
これまでは 3 価のワクチンでしたが、4 価のワクチンになります。  
下の図をご覧ください。



これまでのインフルエンザワクチンは A 型が 2 種類・B 型が 1 種類、合計 3 種類の抗原が含まれた 3 価のワクチンでした。今年からは B 型も 2 種類の抗原が含まれた 4 価のワクチンになります。

国内で流行するインフルエンザの型はほぼ決まっており、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。特に B 型で流行しやすいのは 2 種類ありますが、3 価のワクチンの場合、流行しそうな 1 種類しか含まれていませんでした。

せっかく受けるインフルエンザワクチンですから、できるだけ効果をあげるため、4 価のワクチンになったのです。

インフルエンザワクチンの接種は発症予防の他に、万が一発症しても重症化を防ぐという効果がありますので、今年も受けるようにしましょう。

当健診センターではインフルエンザの予防接種を行っております。

予防接種にプラスして、正しい予防や対処法でインフルエンザに備えましょう！  
インフルエンザに『かからない』、まわりに『うつさない』ことがポイントです。

## 『かからない』ポイント



- ① 手洗いをしっかりする
- ② 十分な休養とバランスのとれた食事
- ③ 人ごみや繁華街への外出をひかえる
- ④ 適度な湿度を保つ

## 『うつさない』ポイント



### 咳エチケットの徹底

- ・人に向かって咳やくしゃみをしない
- ・マスクをする
- ・手のひらで咳やくしゃみを受けた場合は手を洗う
- ・鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる

連載!

まるまる

入門

# 似顔絵編 第2回

## 森公美子さんを描いてみよう

さて今回も似顔絵を描きながら、あなたの感性を磨き、コミュニケーション能力の向上や観察眼を養っていきましょう。毎回宮城県にゆかりのある有名人をピックアップ! 今回は歌に舞台に大活躍の森公美子さんを描いていきましょう。



### 1. 資料から全体の印象をつかむ

出来る限りたくさん資料写真を見ながら、大まかな形をとらえましょう。森公美子さんの場合、ぶっくらとした輪郭をとらえることは欠かせません。顔の下半分を広めに取るとさらにぶっくらとした印象に描けます。



### 2. 顔のパーツを描く

顔の中心である鼻から描き始めます。森公美子さんは顔の各パーツが派手なので、大胆に描いていきましょう。大きな口、パッチリとした目も忘れずに! 明るい表情は眉毛を上げることで表現できますよ。



### 3. ペン入れ

下描きをベースにはっきりした線を入れます。下書きでとらえた特徴をさらに大胆に描き雰囲気を出していきましょう。ボリューム感たっぷりの髪も画面いっぱいを使って大胆に!



### 4. 色付け

今回は特徴的な目から色を入れていきましょう。次に眉毛、口の中と塗り進めたら、大きな筆で肌、髪の毛を塗りましょう。髪の毛は水をたっぷり染み込ませた筆で勢い良く、はみ出すことを恐れずに大胆に塗っていきましょう。意識的に影をつけるとさらに丸みや髪のボリューム感を表現できます。頬に赤みを入れたら完成です。



がんじー (似顔絵作家)

- 日本似顔絵師協会 正会員
- NHK文化センター (仙台・山形・福島) 似顔絵講座 講師
- 専門学校 デジタルアーツ仙台 まんがアニメ科 講師
- 似顔絵画家の国際団体 ISCA (International Society of Caricature Artists) プロ会員

### ポイント

#### 色付けは大胆にあなたらしく

色付けは大胆さが信条。光の当たる部分を塗り残したり、思い切って影をつけたりとそのすべてが作品の味わいにつながります。はみ出すことを怖がったりする必要はありません。はみ出すことさえ味わいなのです。



完成!

## 似顔絵師の目のつけどころ

### 第2回 相手の内面を知るコミュニケーションの秘訣とは?

モデルとの円滑なコミュニケーションのため、雰囲気作りにも気を配っています。その甲斐もあり多くの方が心を開き、普段は無口な人でも話題が途切れません。これは雰囲気に加え、絵を完成させるという共通の目的を互いに全うしようとしているからなのです。子どもや赤ちゃんでも例外ではありません。例えば双子を見分けられるほどモデルの内面に近付ければ、作品の魅力は格段に向上します。そのためにも雰囲気作りと共通目的の設定で、円滑なコミュニケーションを図っているのです。

がんじースタジオ株式会社 本社スタジオ 〒980-0004 仙台市青葉区宮町1丁目4-12  
電話 022-395-7626 Eメール sendai-nigaoeya@wine.ocn.ne.jp



# まちたび宮城 No.9

## 富谷町

「住みたくなるまち日本一を目指して」をキャッチフレーズに約1年後の市制移行を控え活気あふれる

## 富谷町を歩いてきました！

富谷町役場 富谷町富谷字坂松田 30 番地  
TEL : 022-358-3111 (代表)



### しんまち通り

しんまち通りは、江戸時代に仙台藩の南北を結ぶ奥州街道の駅として栄えた宿場町だった歴史ある通りです。元は呉服屋で今はしんまちの資料館・地場産品販売所になっている「富谷宿」や、遠く七ヶ宿まで一望できる富ヶ岡公園などをゆったりと散策してみませんか？

また7月にはスウィーツフェア、初夏には七夕飾り、10月にはふるさとまつりとイベントも盛りだくさん。町の歴史と現在が交錯する味わい深い通りになっていますので、ぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。



富谷宿



富ヶ岡公園

### とみや子どもまつり

町内の子どもたちによる子どもたちのためのお祭りが「とみや子どもまつり 2015」です。8回目となる今回は「子どもの成長と輝きを実感」をテーマに田植踊りや合唱などのパフォーマンスやクッキング、駄菓子屋横丁などみんなが楽しめる企画が盛り沢山です。開催は11月8日(日)9時から12時まで、富谷町成田公民館。詳しくは富谷町教育委員会教育総務課まで。



### 西成田コミュニティセンター

昭和49年に閉校した西成田小学校の校舎を活用し、地域のコミュニティ作りに役立つ目的でできた施設です。平成23年の改修工事でキレイでさらに使いやすくなった同センターは、合宿や地域行事の会場、さらには子育て中の親子の交流の場として賑わいを見せています。ご利用については富谷町教育委員会生涯学習課、電話022-358-5400まで。



### 富谷の文化

#### 富谷田植踊り

古くからある豊穡祈願の踊りで現在は原地区のみに残る。昭和35年に県の重要無形文化財に。



#### 榊流永代神楽

言葉や歌詞を用いずすべてを動作だけで表現する優雅な舞い。今も毎年4月の第3日曜日に披露される。昭和38年に町の無形文化財に。

#### 天津流南部神楽

八幡神社の祭典で豊作や家内安全を祈願して奉納される神楽。昭和53年に町無形文化財に。



## いきいきスポット 大亀山森林公園

大亀山森林公園は、平成7年に町の公園としてオープンして以来、町民の冒険スポットとして長く人気のスポットとなっています。まず目を引くのが展望台。138(とみや)段の階段を上ると138mの高さからの絶景が楽しめます。そして子どもたちに人気なのがちびっこゲレンデ。人工芝の斜面でソリ遊びが楽しめます。

敷地内に設けられたフィールド・アスレチックは、その難易度の高さから大人にも人気があります。散策路もあちこちにあるほか、芋煮会も楽しめる充実の健康スポット。年齢や体力に応じた楽しみ方ができるのもありがたいですね。

お問い合わせ先  
大亀山森林公園管理棟  
TEL : 022-348-5885

#### ご利用案内

大亀山森林公園  
富谷町大亀字和合田二番 13-1  
駐車場 120 台分  
※ 12月1日～3月31日は管理棟およびちびっこゲレンデが冬期閉鎖となります。  
詳しくは管理棟までお問い合わせください。



大亀山展望台



大亀山展望台からの眺望



大亀山アスレチック



散策路

ちびっこゲレンデ



## TOPIC インターンシップ実習

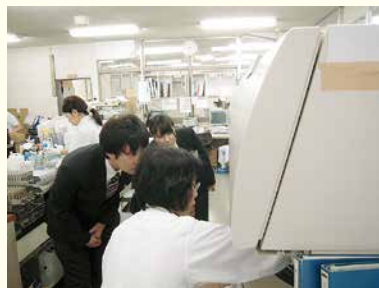
8月3日から8月7日まで東北学院大学経済学部経済学科3年の学生2名が5日間の日程でインターンシップ実習に来ました。

施設見学・健診会場見学の他、事業部の渉外活動に同行しました。



「インターンシップで学びたいこと」をテーマに運動や健康についてのお話を織り交ぜながら健康推進課による研修を行いました。

最終日には、初日にたてた目標やイメージが実習を行うことによってどのように変化したのか振り返りました。



施設見学 検査室や事務室、健診センターを見学。検査機器に興味津々でした。

### インターンシップを終えての感想

- ・社会人というのは、責任感や周りへの気配りが学生とは違うと感じました。
- ・自分が会社の名前を背負っているという責任感が伝わってきました。
- ・普段正しいと思って使っていた敬語が違っている事に気づきました。
- ・臨機応変な対応、ビジネスマナーの大切さがわかりました。

話の引き出しが多くてびっくりしました！

仕事とは、人と人とのつながり、信頼関係で成り立っているんですね！



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131  
FAX 022-233-7104  
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

TEL 022-262-2621  
FAX 022-262-6686  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

