

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.9

平成 29年 3月発行

こころのセーフティネットワーク事務局
(栃木県烏山健康福祉センター)
那須烏山市中央 1-6-92
0287-82-2231

『こころのセーフティネットワーク』とは、
那須烏山市と那珂川町の住民のみなさまや
関係機関が協力し合い、

自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

また、市町・消防・警察・病院等色々な機関で住民の方々を見守り、こころの問題を抱える人を早期に発見し、ご本人やご家族を相談窓口や治療等に結びつけています。

平成28年度こころのセーフティネットワークの活動の一部をご紹介します。



普及啓発

リーフレット（身近な相談窓口）・ティッシュ等配布

- 那須南病院：外来窓口、病棟
- 消防：防火診断
- 福祉まつり（10月、11月）
- 商工会における健康診断（10月）
- 那須烏山市 元気あっぷ市民のつどい（2月）



研修（詳細は裏面をご覧ください。）

- 「なぜ自傷行為を繰り返すのか～青少年の自傷行為とその対応～」県北・矢板・烏山HWC合同（H28年7月）参加者 教職員・行政・一般住民等 262名
- 「地域の若者支援について考える～地域に広がる若者支援～」（H29年2月）参加者 ネットワーク構成員等 35名
- 自殺の現状やこころのセーフティネットワークの活動について（H29年1月）参加者 地域の医師

研修会を開催する際には、当センターホームページや新聞、広報等で周知する予定です。
ご興味のある方は是非ご参加下さい。

これまでのこころのセーフティネットワークの活動（NO1～NO8までのニュースレター）は、烏山健康福祉センターホームページでご覧になれます。

お近くの相談窓口を
紹介しています。
QRコードをクリック





研修会

『なぜ自傷行為を繰り返すのか～ 青少年の自傷行為とその対応～』

子どもの心の相談支援体制強化事業・地域自殺対策強化事業として、国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部長松本俊彦先生をお招きし、お話をうかがいました。

もし、自分を身体を傷つけている子どもを見つけたら、どうしますか？

中・高校生の10人に1人が刃物で故意にみずからの身体を切った経験があることが分かっています。ですが、大人が気づいている自傷行為は約30分の1です。

「気を惹くためにやっているわけじゃない」

自傷行為の96%が一人きりの状態で行われ、だれにも告白されない。怒りや絶望感といった感情的苦痛を緩和するため、孤独に苦痛を解決しようとしている。

自傷行為とは「その瞬間を生き延びるために」繰り返されながら、逆説的に死をたくり寄せてしまう。

傷の手当てを求めるのは「それでも自分を大切にしたい」という気持ちの現れであり、「良く来たね」「よく話してくれたね」告白できたことへの肯定的な評価を伝え、穏やかに冷静な対応を心がける。

驚いたり、怖がったり、怒ったり、叱責したり、拒絶的な態度、過度に同情したり、悲しげな顔あるいはわざと見てみないふり・・・といった反応は、自傷を強化し、二次的にアピール的な意図を持つ行為へ変容させる危険性がある。



研修会

『地域の若者支援について考える～地域に広がる若者支援～』

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター
ポラリス☆とちぎ 中野 謙作先生をお招きし、
お話をうかがいました。

- 1 本人支援 本人を主人公にした寄り添い型支援
なんでも相談（総合相談）、キャリア相談（就労相談）、悩み事相談（心理相談）、訪問相談

家族支援が重要

- ・子どもを責めずに守ってあげて伝える。
- ・原因や理由などを詮索するのではなく、これからのことに意識をもってもらう。
- ・家の中で安心感を作ってもらおう。ここにいれば安全だ。
- ・家族の中で安心・安全が確保されれば、次の段階にステップUPできる。

- 2 本人を主人公にした地域連携

- ・本人が行ける場づくりとそれを支える人づくりをすすめる。

居場所→学び場→体験→働き場

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター
ポラリス☆とちぎ
火曜日～土曜日 10:00～19:00
028-643-3422（相談用）