

いのちとこころの支援センターは「自殺予防・自殺対策の専門相談機関」です。

毎日寒い日が続いていますね。インフルエンザや風邪など油断ができない季節です。手洗いやうがいをしっかりして元気に冬を乗り越えましょう。当センターでは、今年も寒さに負けず、皆様に寄り添った活動を心掛けていきます。

## 【研修会に参加しました】

当センターでは相談員の資質向上のため、様々な研修会に参加しています。最近では 10 月 24 日に開催された「高齢者支援に携わる関係者向けの自殺予防対応力向上研修」（講師：有田病院・有田正知医師）に参加し、先生から、自殺と関連の深いうつ病や高齢者の心理特性等のお話を伺いました。学んだことの一部を紹介させていただきますので、参考にして頂ければと思います。

### 【高齢者のうつ病ハイリスク群】

- 過去3ヶ月以内に重大な身体疾患を経験
- 慢性の身体障害
- 高レベルの在宅介護を受けている
- 3～6ヶ月以内に死別を経験
- 社会的孤立
- 持続的孤独感の訴え
- 慢性の睡眠障害

### 【老年期の心理特性】

※老年者がもつ共通した問題

- ① 老年期の喪失体験とその意味
- ② 老年期の性格特性や性格変化をふまえた精神的力動

### ※喪失体験とは・・・

- ① 自己の喪失（身体：老化、精神：物忘れ等）
- ② 感覚器の喪失（特に、視覚より聴覚）
- ③ 社会的存在の喪失（新生活への不適應）
- ④ 家庭における喪失（家族形態の再構築）
- ⑤ 人間関係の喪失
- ⑥ 精神的資産の喪失

他には、老年期は「孤独に耐えうる力を身につけること」を目標とすること、また支援者が関わる上で「NBM (Narrative-based Medicine:物語に基づいた医療)」という手法もヒントになるというお話も伺いました。



## お知らせ

3月には新潟県自殺対策強化月間です。新潟県では「県民の誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して自殺予防に取り組んでいます。

下越地域いのちとこころの支援センターでは平成 24 年に「自殺予防・自殺対策の専門相談機関」として開設以来、日々、性別や年代を問わず様々なご相談を伺っています。もし、ご自身や身近な人が「死にたいくらい辛い気持ち」を抱えてしまったら、いのちとこころの支援センターに相談してみませんか。いのちとこころの支援センターでは電話の他にも面接（来所・訪問）でもお話を伺っています。皆様からのお電話をお待ちしています。



ご連絡を

お待ちしております

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880

受付時間：平日 8:30～17:15

場所：〒957-8511 新発田市豊町3丁目3-2 (新発田地域振興局 2F)