

元でか？

こちらは 保健師です

健康増進課 健康づくり班 保健師 藤村 礼絵

☎ 0820 (73) 5504

誰も自殺に追い込まれることのない 周防大島の実現を目指して

暑い季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

この度、健康増進課では、第3次周防大島町自殺対策計画を作成しました。広報5月号と一緒に全戸配布した概要版は、ご覧いただけましたでしょうか。

本町では、『誰も自殺に追い込まれることのない周防大島の実現』を基本理念に、町民一人一人が「いのち」の大切さを考え、支え合う人々がつながりを持つことができるよう、取り組みの更なる充実を図り、町民の「いのち」を守るための自殺対策を推進しています。

自殺対策の取り組みの一つに「ゲートキーパー養成講座」があります。皆さんは、「ゲートキーパー」という言葉を聞

いたことはありませんか。

今回、第3次周防大島町自殺対策計画を作成するにあたり、町民アンケートを実施しました。その中の「ゲートキーパーをご存じですか」の問いに対する結果は、「知らない」が65・1%、「聞いたことはあるがよくわからない」が20・3%でした。「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも呼ばれています。

ゲートキーパーの具体的な役割には、次の4つがあります。

- (1) 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- (2) 傾聴 話に耳を傾け、受け入れる

- (3) つなぎ 本人の意思を尊重しながら、専門家につなぐ
- (4) 見守り 寄り添いながら、見守る

ゲートキーパーになるのに、高度な専門性は必要ありません。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぐことが大切です。それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。

健康増進課では、今年度もゲートキーパー養成講座を開催予定ですので、関心のある人はご参加いただけますと幸いです。また、随時、こころの健康に関する相談を受け付けています。相談内容によって、専門機関へつなぐこともできますので、お気軽にご相談ください。

悩みを抱えている人の声に耳を傾け、寄り添い、支え合いながら、温かい地域を皆さんと一緒につくっていききたいと思っています。

食推おすすめレシピ♪

かやくご飯 (周防大島町の郷土料理)



今回は周防大島町の郷土料理のかやくご飯を紹介いたします。かやくご飯は、大師様の縁日におむすびにしてお接待として振舞われることもありました。根菜やいりこなどたくさんの具が入り、食物繊維やカルシウムがとれる一品です。ぜひ、作ってみてくださいね。

【1人分の栄養素量】
エネルギー 293kcal、たんぱく質 7.4g、脂質 1.5g、食物繊維 1.6g、カルシウム 84mg、食塩相当量 1.0g

(4人分)

材料

米	2合	いりこ	10g
ごぼう	30g	「しょうゆ	大さじ1
切干し大根	10g	A酒	大さじ1
にんじん	30g	「塩	小さじ1/3
油揚げ	10g	水	適量

作り方

- 1 ご飯は普通に炊く。
- 2 ごぼうは細かいさがきにする。
- 3 にんじんは1センチの長さのせん切りにする。
- 4 油揚げは熱湯をかけ油抜きして1センチの長さのせん切りにする。
- 5 切干し大根はキッチンバサミで1センチ幅に切り、水につけて戻す。
- 6 いりこは頭とはらわたをとり細かく刻む。
- 7 鍋に2、3、4、5、6を入れ、水をひたひたに加えて煮る。具にやや火が通ったらAを加えて煮汁が少し残る程度煮る。
- 8 1のご飯に7の具を入れて混ぜる。