



第 69 号 2007年9月

今年の夏は8月に入ってから大変暑い日々が続きましたが皆さま如何お過ごしでしょうか。朝夕は少し涼しくなり日の沈む時間も少しずつ早くなって来ました。センターの近況お知らせ致します。

「うつ病」も実は「身体の疾患」

7月14日(土)午後台風4号が九州に一時上陸し、お天気の悪い中でしたが自殺防止センターの全体研修に39名のボランティアが集いました。今回の研修では2007年度4月に新しく理事に就任していただいた社団法人大阪精神科診療所協会会長で精神科医の渡辺洋一郎先生から「うつ病について」ご講演をしていただきました。

一番印象に残ったのは表題に掲げた「うつ病は身体の疾患」であるという事でした。よく世間では「うつ病は心のカゼ」などと言われているが、そうではなく脳の機能障害であると。だから気持ちの問題だからと元気づけたり、軽く片付けないで必ず専門医に診てもらい、正しい治療法で回復するようにしなければいけない。主として抗うつ剤などによるものであるが、薬を長く飲み続けると依存症になると素人判断で止めたりしないで、キチンと処方通りに服用することが大切だというお話でした。

自殺した人達の(遺書や家族の話から)約80%が生前に精神障害に罹患していた事が明らかにされている。しかしその大多数が内科やホームドクターなど一般科医の受診はしているものの、精神保健の専門家には受診せずに最後の行動に及んでいるという結果が出ている。このことから、一般科医は精神科医と連携し患者が適切な治療を受けられるように配慮する事が重要であり、その方面にもこれから力を入れて行きたいというお話でした。

その他専門的な病態とか分類、治療の基本などについても伺いましたが、私たち自殺防止センターのボランティアの役割としてはやはり電話をかけてこられた人の訴えをしっかり傾聴することに尽きるなと感じました。私達素人が病気の診断や分析、アドバイスなど出来ないし、又してはならないと思いました。せいぜい専門医に診てもらっているのか、薬はキチンと飲んでいるのかを尋ねるぐらいにして、聴く事に徹しなければと肝に銘じたことでした。

近畿自死遺族支援ネットワーク連絡会

自殺対策基本法が平成18年10月に施行され、自殺防止の動きが行政からも出て来ました。特に自死遺族の方を支援する方向で考えているようです。

私たち自殺防止センターが「土曜日のつどい(自死遺族の会)」を立ち上げた2000年12月にはこのような集いをしているところは当センターだけで遠く青森や九州、四国からも来られ、多い時は20余名が参加されていました。

先日、近畿圏内で活動している遺族の会の連絡会があり出席しました。現在では7~8の団体がそれぞれ独自の形態で自死遺族の方の支援活動を展開しています。遺族の方が中心になって運営されていたり、行政の支援のある所など様々ですが、今後はこうした集いにより遺族の方の辛い思いを話合える場が増えるのは心強いことです。

国際ピフレンダース 宮崎自殺防止センター

10月より開設、相談活動を始めます！相談番号は

0985 - 77 - 9090

(日曜日午後8時～午後11時)

この宮崎自殺防止センターの電話番号は宮崎市から委託され「自殺予防こころのダイヤル」となっています。



9月10日はWHOの定める自殺予防デー

センターではこの日に

梅田、難波、天王寺の3ヶ所で電話番号案内入りのポケットティッシュを配りました

“ご苦労さん” “おれもここへ電話せんとあかんねん” “死にたいと思った事もあったわ” “自殺未遂しましてん ロープが切れて助かったけど…もうこりごりですわ” などなど、信号が青に変わるまでのわずかな間にこんな会話がありました。



**9月1日～9月14日の
2週間大阪市営地下鉄の全
駅133駅140ヶ所に自殺防止センターの「大きな耳」のポスターが掲示されました**

大阪府・大阪府市民局人権啓発室と大阪府・大阪府交通局のご協力によるものです。ありがとうございました。

中・高等学校に「大きな耳」のポスター掲示を依頼

大阪府・大阪府教育委員会にご協力いただき、高校220校、中学校474校、私立高校101校、中学校59校にポスター掲示を依頼し発送しました。

大阪府の自殺予防イベント(9月15日 クレオ大阪東)に参加

当日会場では「自死遺族」のための相談ブースが設けられ、その相談員に自殺防止センターのボランティアが委託されました。



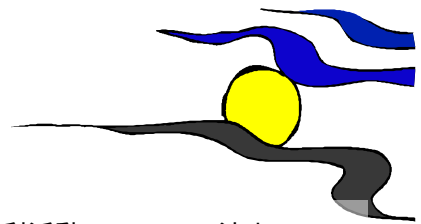
大阪自殺防止センターでは只今
電話相談ボランティアを募集しています！

研修は10月6日から始まり12月22日まで。その後は電話実習に入りスーパービジョンを受ける事になります。詳細は事務局までお問合せください。また、募集要項はホームページにも掲載しております。



次回土曜日のつどい(自死遺族の会)は10月6日(土)
2時~5時(pia NPO)
詳細は事務局までお問合せ下さい。

**Befrienders
Worldwide**



特定非営利活動(NPO)法人
国際ビフレンダーズ・大阪
自殺防止センター

〒552-0021

大阪市港区築港2丁目8-24-309

TEL 06-6251-4339

FAX 06-6243-1199