

Topics +

## 3月の「自殺対策強化月間」を経て ～「お父さん、眠れてる？」～ +

3月が「自殺対策強化月間」であったことをご存知でしょうか。既にご存知の通り、1998年以降、日本の自殺者は14年連続で3万人を超え続けています。それは、交通事故死の6倍以上。17分に一人のペースでかけがえのない人命が絶たれているのです。

年代別に見ると、40～60歳代の中高年が6割を占め、働き盛りの40～50歳代の男性の自殺者急増は日本に特徴的だそうです。日本経済や家庭を支える大切な世代だけに、影響は様々なところに及びます。一方、若い層を見てみると、15～39歳における死因のトップが自殺となっています。こうした事実を、どう感じになるでしょうか？

一人の自殺者の後ろには、10人の未遂者がいるとも言われています。あなたの身近な人が自殺を考えていてもおかしくない、それは決して脅しではないのです。

そこで内閣府が2007年から進めている取り組みが「ゲートキーパー(命の門番)」の養成です。AKB48のCMも放映されているので、すでにこの言葉を目にされている方もいらっしゃるかも知れません。

身近な人が悩んでいることに**気が付いたら、声をかけ、話を聴く**ことから始めましょう。話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーの存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

身近な人の「変化」に気が付くためには、日ごろからの関わりも重要です。「絆」という言葉が注目される今年、人を救えるのは、やはり人。ぜひ、この機会に「ゲートキーパー」の知識を身につけ、身近で大切な人たちとの関わりをもう一度見直してみてください。

あなたでなければできない働きかけがきっとあるはずですよ。

声かけのポイント	聴き方のポイント
<input type="checkbox"/> 眠れてますか？ 2週間以上続く不眠はうつサイン	<input type="checkbox"/> まずは、話せる環境をつくりましょう。
<input type="checkbox"/> どうしたの？なんだか辛そうだけど...	<input type="checkbox"/> 心配していることを伝えましょう。
<input type="checkbox"/> 何か悩んでる？よかったら、話して。	<input type="checkbox"/> 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
<input type="checkbox"/> なんかも元気がないけど、大丈夫？	<input type="checkbox"/> 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
<input type="checkbox"/> 何か力になれることはない？	<input type="checkbox"/> 「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

**悪い対応例**

× 安易な励まし	× 相手の話を聴かない態度
「どうしたの？しっかりして！ ...明るく行かないと！」	「元気出さないよ。そんな時には気分転換が一番！」「よくある話。落ち込んじゃダメ」もっと大変な人もいるのだから恵まれていると考えなくちゃ。」
「あなたらしくないよ。もっと頑張ろう！」	

参考:「自殺対策」政策統括官 - 内閣府 <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>

## 新入生・新社会人のためのメンタルヘルス ～新しい環境でのセルフケア～

4月。新入生や新社会人は、電車内でも一目でそれとわかるほど、初々しい面持ちです。希望と不安が入り混じる中、毎日が緊張の連続でしょう。まずは、周りに合わせ過ぎず、ご自分のペースで慣れるように、焦らないことが大切です。

緊張気味の日々の生活の中で行えるセルフケアをご紹介します。

- **休む** 頭を休める＝寝る  
目を酷使すること(読書・パソコン・テレビ等)を控えると頭も休まる
- **好きなことをする**  
昔好きだったことや夢中になっていたことがヒント
- **お風呂に入る** からだを温める＝疲れを取る  
その日の疲れはその日のうちにリセット！溜め込み過ぎに要注意
- **からだを動かす**  
楽しくできる、簡単なことでOK
- **自然の中で過ごす**  
海や山、川や公園など好きな場所へ行ってみる
- **呼吸を整える**  
意識して呼吸を行うことで自律神経のバランスを取り戻す



弊社webサイト「ホリスティックケアのススメ」でも、季節にあった過ごし方を紹介していますので参考にしてください！  
<http://www.riplense.co.jp/about/care.html>

## Activity+

+活動報告+ 2012.1.28、2.4

### アロマ手作り教室 <花粉症対策> レポート

ウェル・カウンセリング・ルームにて、2012年度第一弾のアロマ手作り教室が開催されました！

テーマは、この時期にぴったりなく花粉症対策。 (花粉症対策は、症状が出始める前に行っておくとより効果的です。)

作っていただいたのは、花粉症対策スプレーとノーズスティックの2点。特に、ノーズスティックは、完成直後から効果を実感される方が続出し、大好評のうちに終了となりました。

参加者の感想:

- ・ノーズスティックを塗った途端、鼻水が止まりました！
- ・鼻の中に塗ったら、鼻が通り、ムズ痒さもなくなった
- ・朝、塗っておくと一日楽に過ごせた
- ・スプレーもスティックも家でも会社でも使えるので嬉しい などなど

次回は、4/21と5/26「若返りのハーブ水でアンチエイジング」です。

### +携帯/スマホ用HPをアップしています+

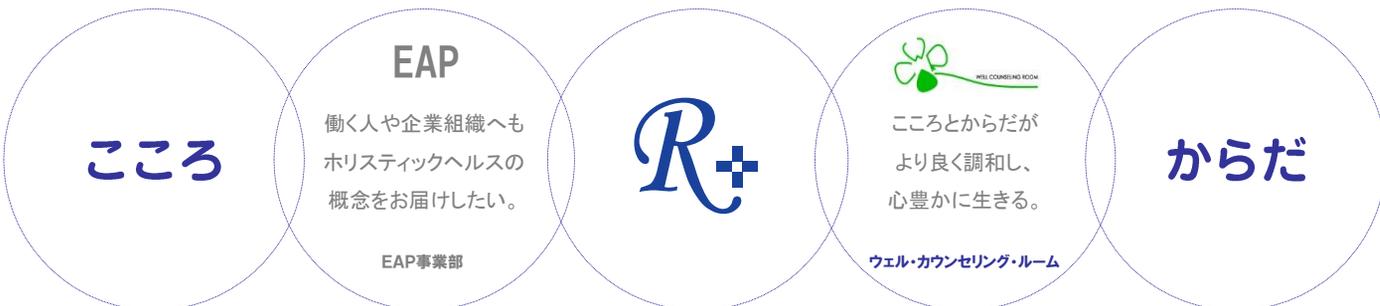
携帯電話やスマートフォンの機種に合わせて見やすく変換されるHPをご用意しました。予約を取りたい時、移動中でもHPから簡単にご予約いただけるシステムもあわせて導入しています。ぜひご利用ください。

<http://riplense.mobi/swf/15564.swf>



## Holistic Human Support

人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。



編集後記: この季節、何かと話題になるのが花粉症と桜前線。共通点は、どちらも天候に左右されること。お天気ばかりは、私たちの力ではどうにもコントロールしようがありませんね。ふと日常に目を移しても同様です。人それぞれ、自分でできること、できないことがあります。案外「できないこと」ばかりを悩んでいたりでないでしょうか...? +