

# 「市民一人ひとりのこころを守るために必要なこと」

岡村久隆 先生（精神科・心療内科医）  
塗木智子 保健師（市役所健康増進課長）

## 「こころの健康」の課題は

**塗木**：日頃から精神的な病気で治療が必要な方々と向き合っているお立場として、先生が感じる南九州市における「こころの健康」の課題は何ですか。

**岡村**：こころの病気で一番患者さんが多いのは「うつ病」です。うつ病は「こころの風邪」と言われるほど、誰でもかかる可能性のある病気で、症状に合わせてお薬での治療が可能です。ただ、治療には比較的長い期間が必要ですので、途中で勝手に治療を中断してしまい、結果的に症状が悪化してしまう方が多いのも実情です。うつ病は

予防が可能でもありませんので、こころが追い込まれる前に相談できる場所や体制づくりが充実するといいたいですね。

**塗木**：市では、電話や面接での相談を行ったりSNSの活用など、さまざまな方法で相談先を紹介する体制をつくっています。が、本当に必要としている人に行き届いているかという点ではまだまだ課題です。特に男性の利用が少ない状況です。

**岡村**：これは、南九州市で男性の自殺者が多い要因の一つと考えられます。男性、女性に限らず特定健診の受診率が低いことと同様「自分は大丈夫」と思われている方が多いと思われる。（体の病気も心の病

気も無関心が一番怖いです）実際うつ病になると相談に行く気力・体力ともなくなるので、早めの相談、周囲からの声かけが重要になります。

もうひとつ、うつ病の予防に有効なのが地域行事などを通じて人とのつながりを持つこ



岡村 久隆 先生

医師（精神科・心療内科専門医）  
南九州市いのちを支える自殺対策計画推進協議会会長  
南九州さくら病院院長  
うつ病などの精神疾患やさまざまなストレスによる生きづらさに悩む市民に診療を通じた支援を実施。



塗木 智子 保健師

健康増進課長  
昭和63年、知覧町役場に保健師として入庁後、「市民の健康づくり、介護保険（予防）事業などに携わり、令和2年度より現職。

とです。地域のサロンや趣味のグループ、ランドゴルフなど、何か一つでも参加できるといいですね。うつ病は人とのつながりで予防できる病気です。忙しくて地域活動に参加できない人や児童学生の人たちも、これまでより一人多くあいつつ、一人多く声かけをするように心がけてもらえれば、南九州市全体で多くのつながりが生まれると思います。

## 若い世代のこころの健康について

**塗木**：少子化が進むなかで、孤立しやすい子育て世代のこころの健康を支える体制づくりにも取り組んでいるところなんです。若い世代のこころの健康について、先生のお考えをお聞かせください。

**岡村**：国際連合児童基金（ユニセフ）が2020年に発表した、先進国の5〜19歳

の子供の幸福度を調査した報告書によると、日本は38カ国中、身体的健康は1位でしたが、精神的幸福度は37位という結果がでています。この結果には、自尊心の低さが影響しているのではないかと思います。自尊心とは、自分をかけがえない存在だと丸ごと認められるものです。自尊心が低いと、少しの失敗でもこころが折れやすくなり、結果としてこころの病気につながることも少なくありません。自尊心は、親子間の信頼関係で少しずつ育っていくものなので、親のこころの安定も非常に重要です。親子ともに自尊心を高める必要があります。

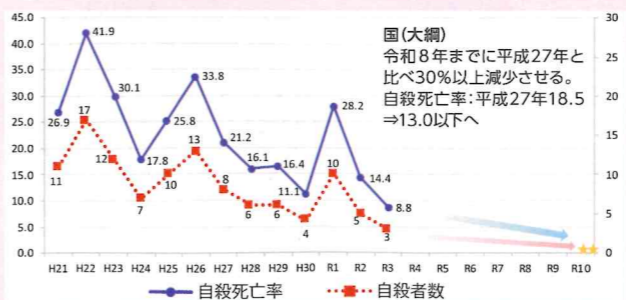
**塗木**：つまり「大丈夫、またやり直そう」と思えるようなしなやかなこころと、自尊心をしっかりと育むために、親子のサポートを充実させる必要がありますね。

**岡村**：親子に限らず、南九州市の一人ひとりに、誰かからの「あなたが大切だ」というメッセージが常に届くような地域になるとよいですね。自殺対策推進協議会がその一翼を担うことを願っています。

# 「こころのサイン」

## 南九州市いのちを支える自殺対策計画

南九州市の自殺死亡率および自殺者数の推移と目標



本計画の最終年度である令和10年（2028年）までに自殺者数を限りなく0人に近づけることを目標に定め、誰もが自殺に追い込まれることのない南九州市の実現を目指します。

### 基本理念

こころ健やかに  
いのち支え合う  
南九州市

### 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化
2. 市民のこころを支える人材の育成
3. 市民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

# 気づいていますか？

子育てのこと、健康のこと、生きづらさについても、保健師にご相談ください。

介護のこと、地域のサロンなど、保健師・社会福祉士・ケアマネジャーなど専門職にご相談に応じます。



健康増進課（知覧保健センター）  
☎ 0993-58-7221



長寿介護課（川辺庁舎）  
☎ 0993-56-1111（内線：4155・4500）

●いつでも、相談できます

24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる

よりそい ホットライン

0120-279-338

●話してください。あなたの声を

こころの健康相談 統一ダイヤル

0570-064-556

受付時間【月曜日～金曜日】9時～12時 13時～16時30分