

# 心の健康は大丈夫？

## 広げようゲートキーパーの輪



新型コロナウイルス感染症の世界的な流行で、健康不安や経済的困窮、ストレスなどによる、心の健康への影響が心配されています。市は10月16日、悩んでいる人に気付き、声を掛ける「話の聴き方講座（ゲートキーパー養成研修）」を行いました。自粛生活で人と人のつながりが希薄になりつつある今だからこそ、身近な人や自分の心の健康に目を向けてみませんか。

### 変化への気付きが大切

ゲートキーパーとは「命の門番」ともいわれ、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではなく、誰もがゲートキーパーの役割を担うことができます。

自ら命を絶つ人の多くが、うつ病などにかかっている可能性があります。うつ病は、本人に自覚がないことが多いため、周りの人の気付きが大切。食欲がない▽眠れない▽飲酒が増える▽イライラする▽身だしなみに気を使わなくなる▽失敗が増えるーなどは、うつ病のサインです。

### 疲れたら休んでいいー

心が疲れたなと感じたら、気軽に人に相談してみましょう。SOSを出すことや休むことを、後ろめたく思う必要はありません。また、身近にうつ病の人がいる場合、見守る側も相談先を見つけることが大切です。

### それぞれの立場でできることを一

時には、聴く側（ゲートキーパー）の心に大きな負担がかかることがあります。それぞれの立場で「できる範囲で」支援しましょう。問題を解決しようと1人で抱え込まず、必要な医療や相談先につなぐことが大切です。

### ゲートキーパー養成研修講師

ゲートキーパー支援センター  
竹内志津香 理事長



### ためらわず声掛けを

家族や友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、勇気を出して声を掛けてみてください。話を聴いてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。次のページで、悩んでいる人への接し方を紹介します。また、厚生労働省のホームページで、ゲートキーパー養成研修用テキストなどが公開されていますので、参考にしてください。

### あんしん・情報を与える

- 弱さや性格からくる問題ではなく、医療や生活支援が必要であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- 適切な支援で良くなる可能性があることを伝えましょう。

### サポートを得るよう勤める

- 医療機関や関係機関に相談するよう勤めてみましょう。
- 一方的に説得せず、相手の気持ちも踏まえて「専門家に相談してみませんか」と提案すると、抵抗感が減るかもしれません。
- 一緒に行こうと勤めることも安心につながります。

### セルフヘルプ

- 飲酒をやめる、軽い運動をする、ゆっくり呼吸するなど、心の問題による症状が緩和されることがあります。
- 家族や身近な人に相談するなど、それぞれに合う対処法を勤めるのもよいかもしれません。



## 合言葉は「りはあさる」

### リスク評価

- 「死ぬことを考えている？」と率直に尋ねましょう。この質問が、自殺を助長することはないといわれています。

### はんだん・批評せず聴く

- どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- 責めたり弱い人だと決めつけたりせず、じっくり耳を傾けましょう。
- この問題は弱さや怠けからくるのではないと理解しましょう。
- 温かみのある雰囲気に対応しましょう。

うんうん、なるほど

そんな風に思ってるんだね

気持ちを話してくれてありがとう

※あいづちを打ったり、相手の言葉を繰り返したりして、共感しながら聴きます。ネガティブな言葉でも、否定せず受け取ることが大切。また、ねぎらう言葉は、安心や喜びにつながります。

## 1人で悩まず相談してみませんか？

### 深刻な悩みに関する相談

京都府自殺ストップセンター  
平日午前9時～午後8時  
☎0570(783)797  
LINE電話相談（右QRコード）

京都自死・自殺相談センターSotto  
毎週金・土曜日午後7時～午前1時  
☎075(365)1616

いのちの電話  
年中無休・24時間  
☎075(864)4343

---

### 心の健康に関する相談

障害者支援課  
平日午前8時30分～午後5時15分  
☎(42)4318

中丹東保健所福祉課  
平日午前9時～正午、午後1時～5時  
☎0773(75)0856

### 精神科医師の専門相談

毎月第2月曜日、第4木曜日（予約必要）  
☎0773(75)0856

---

### 生活困窮に関する相談

あやべ生活サポートセンター  
平日午前8時30分～午後5時15分  
☎(43)2881

---

### 高齢者の何でも相談

東部地域包括支援センター（山家・口上林・中上林・奥上林）  
☎(21)5295

中部地域包括支援センター（綾部・中筋・吉美・西八田・東八田）  
☎(43)2888

西部地域包括支援センター（豊里・物部・志賀郷）  
☎(21)5011

いずれも平日午前8時30分～午後5時15分

# 図画・ポスターコンクール

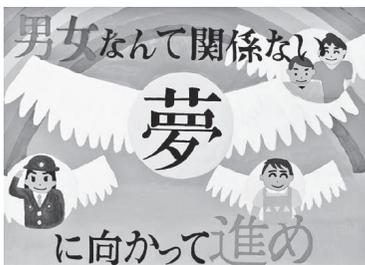
最優秀作品

キャッチフレーズ賞

男女共同参画社会  
～なりたい自分になろう～

貞岡 杏実 (中筋小4年)

中学生の部



井上 紗希 (八田中3年)

小学校低学年の部



黒満 煌二郎 (綾部小3年)

小学校高学年の部



松本 茉莉亜 (中筋小4年)

京都市で初!

## 森林経営管理制度による森林整備を開始しました

森林経営管理制度は、手入れが必要な森林を市が仲介役になり、所有者と林業事業者をつなぐことで適切な管理を進めるもの。昨年4月に施行された「森林経営管理法」に基づく制度です。本年度から市内で、森林を守る取り組みが動き出しています。

長野地区で間伐に着手

森林の適切な管理には、植林した木の成長に合わせて本数や大きさを調整する間伐が必要で、間伐を行うことで▽木の成長を助け木材の価値を高める▽山の保水力が高まり災害に強くなる▽木の間に光が入って草木が育ち、川に土砂が流れにくくなる―など、さまざまな効果があります。水源の里・老富のシヤガの群生はこの好例です。森林整備を進める上で、所有者不明や境界が不明確な森林があることなどが問題となつていきます。これらを解消するために始まったのが森林

経営管理制度です。

市は昨年、睦寄町の長野地区をモデル地区に選定。本年度から、府内で初めて本制度を活用し、間伐などの事業に着手しました。また五泉町の水梨地区では、森林の境界を明確にする事業も開始。本市の取り組みは、府内外から注目を集めています。

山の相続登記を忘れずに

事業を進める上で課題になるのは、所有者の同意を得ること。多くの場合、山の土地は相続登記がされていません。時には数十人の相続権利者を探し出すなど、同意を得るために多くの時間と経費が

かかり、事業実施の高いハードルになっています。円滑な事業の推進のため、山の相続登記にご協力ください。詳しくは、農林課(42)4362へ。

### 「森林環境譲与税」は、森林の整備に活用されています!

森林経営管理制度の財源は、森林環境譲与税。森林を守るために昨年度創設されました。本市の昨年度の交付額は、約1,776万円。本税の使い道や同制度の詳細な情報を、市ホームページでお知らせしています。



### 11月12~25日は 配偶者等からの暴力をなくす啓発期間

パープルリボンは「女性に対する暴力根絶」のシンボルです。配偶者等からの暴力(DV)は重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。相談を受けたり、DVに気付いたりしたら、相談窓口につながることを勧めましょう。緊急の場合は、迷わず110番してください。

- 相談窓口
- 市女性相談 ☎(42)1801 (平日午前8時30分~午後5時)
  - 京都府北部家庭支援センター ☎(22)9911 (平日午前9時~午後5時)
  - 綾部警察署 ☎(43)0110 (24時間)
  - DV相談ナビ#80008 ※近くの相談窓口におつなぎします。

市は、男女共同参画への理解を深めてもらうため、図画・ポスターコンクールを開催。応募数は小学校305点(低学年148点、高学年157点)、中学校39点の計344点で最優秀以外の入賞者は次の皆さんです(敬称略)。

小学校低学年の部

- 優秀II 伊藤夏瑚(綾部小3年)
- ▽西村俐乃(西八田小2年)
- 入賞II 上田侑璃(綾部小1年)
- ▽山本陽依(同)
- ▽渡邊萌音(東八田小3年)
- ▽木下達也(東八田小3年)
- ▽荒木杏慈恵(東八田小2年)

- 中学校の部
- 優秀II 大槻凌成(中筋小4年)
  - ▽稻垣友菜(吉美小6年) 入賞II 田中元斐(綾部小4年)
  - ▽樋口綾乃(同)
  - ▽松本由菜(同)
  - ▽村上健太(同)
  - ▽塩見悠輔(物部小4年)



所変われば...

「天高く馬肥ゆる秋」という言葉は、日本では「馬も肥える食欲の秋」といった好時節到来の意味で使われるが、中国では北方民族が冬に備えて肥え太らせた馬を駆って収穫物の略奪に襲ってくるという警戒の表現になる。所変われば...という例は少なくない。

私事だが、米国ワシントン時代に現地校の先生から娘のお尻に青痣があるのを家庭内暴力と疑われたことがある。日本人の幼児の尻には蒙古斑があるものだという説明に苦勞したのは、今となっては懐かしい思い出である。挨拶にしても、日本の「こんにちは」に当たる表現が、チベットでは

舌を出したり、マオリ族では互いの鼻をくっつけ合ったり。ちなみに大阪では「儲かりまっか?」などと土地柄が滲み出ること...。

世界はかくも多種多様な民族が異なる習慣や価値観を持ちながら、同じ「地球市民」として一つの星に共生している。その地球全体を今、新型コロナウイルス感染症が襲っている。グローバルな対処が求められるが、これは戦争の廃絶や地球温暖化への対応など一つの国では解決できない課題と共通する。そしてこの課題解決のためには、各国の主権や多様な価値観を認めながらも超国家の「世界法」による統治が肝要となる。

70年前の10月14日、本市は世に先駆けて世界連邦都市を宣言した。そのシンボル「平和塔」をライトアップする周年事業が展開されたが、果たして往時の先達には混迷する現代社会に希望の灯が映っているのだろうか。

山崎善也(綾部市長)

## ボランティアがスイセン植え替え

水源の里・市志（阪田薫代表）は10月24日、スイセンとヒガンバナの丘（五泉町）でスイセンの球根を植栽しました。

平成24年に地域活性化事業として同丘の整備を始め、面積を拡大するために昨年からの植え替えを実施。当日は約20人のボランティアが参加し、本年6月に掘り出した球根を約400平方メートルに植えました。スイセンは、4月中旬ごろに開花します。



## 秋の花多彩に

青野町のあやべグンゼスクエアで「秋のバラまつり」（10月17日～）と「第27回綾部市菊花展」（10月31日～11月4日）が開催されました。綾部バラ園では開園10周年記念として、展望台と木陰の小道を整備。会場を訪れた多くの人は、会場を見渡したり撮影したりして、色とりどりの花を楽しみました。



## 外食で市内にエールを!

「綾部にエール！キャンペーン」の集合チラシを10月26日、公開しました。これは、新型コロナウイルス感染症の影響で売上げの落ち込む市内事業者を支援しようと、市が綾部商工会議所に委託して、6月から順次発行してきたもの。3回目の発行となる今回は、飲食店を特集しています。皆さんのエールをお願いします。

チラシは綾部商工会議所ホームページ (<https://ayabe-cci.jp/>) でご覧ください。



## 移住・定住の京都市拠点を開設

市は11月1日、京都市に「あやべ定住サポート京都サテライト店」を開設しました。毎月第2土曜日に市職員が出向く出張相談窓口の開設や地域の魅力を発信するセミナー「あやべ田舎生活実践塾」などを実施。それ以外の日は、田舎生活研究所（原田直紀代表）の職員が移住・定住に関する相談に対応します。

## 光明寺周辺（陸寄町）▶

聖徳太子の創建と伝わる光明寺。秋には周辺が鮮やかに色づきます。国宝光明寺二王門と紅葉のコラボレーションは見事です。



## 山家城址公園（広瀬町）

江戸時代に山家地区を治めた谷氏の陣屋跡。春は桜、秋は紅葉が美しいことでも知られています。放送中の大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公・明智光秀ゆかりの地である、山家城（甲ヶ峯城）の麓に位置しています。

## 安国寺（安国寺町）▶

室町幕府の初代将軍・足利尊氏が生まれた地といわれる安国寺。紅葉の名所としても有名で、約100本のモミジが、境内を赤く染めます。



## 熊野神社（黒谷町）▶

800年の歴史を誇る「黒谷和紙」の産地として知られる黒谷町。集落の一番奥には熊野神社があり、静寂の中で愛でる紅葉に癒されます。



## 大原神苑（本宮町）

広大な神苑内には、四季折々の花が咲きます。特に秋の紅葉の景色は格別。燃えるように色づくモミジを見ようと、市内外から多くの人を訪れます。



水面に映るモミジは、息をのむ美しさです。本年ライトアップは行われません。



## ▲ 紫水ヶ丘公園（味方町）

高台から由良川が一望できる紫水ヶ丘公園。市民の憩いの場としてにぎわう同公園では、春は桜やツツジ、秋はモミジが彩ります。

# あやべ紅葉だより

秋が深まり、木々が鮮やかに色づく時季になりました。今月は市内の紅葉スポットを紹介いたします。本年は、新型コロナウイルスの影響で、市内のみじまつりがすべて中止となってしまいましたが、紙面上で秋の訪れをお楽しみください。