

福島民友

THE FUKUSHIMA MINYU

第38170号 (日刊) 2010年 (平成22年) 9月17日 (金曜日)

心の健康維持へ講演

南相馬・自殺予防目的

南相馬市は14日、同市原町区のサンライフ南相馬で、「メンタルヘルス講演会」を開き、市民が心の健

康を維持するためには、家族や勤務先の上司らとのコミュニケーションが重要であることを学んだ。

同講演会は、同市内での自殺者が毎年20人前後に上っていることを受け、自殺予防の推進を図るため行われた。

講師は、企業やスポーツ界、病院、学校などでメンタルヘルスケア(心の健康の維持向上)を行っているEAP総研社長の川西由美子さん。川西さんは、職場での残業が月60時間以上となると家族関係に問題が生じ、自殺へつながりやすいと説明した上で、「うつ病にならないためには、自分は大丈夫なのだろうか」と疑問を投げ掛けるべき」と述べた。ま



心の健康維持へ講話する川西さん

た、心の病気の改善には、家
族や職場のサポートと病氣
への正しい理解が必要と、
来場者に呼び掛けた。