

## 令和元年度 明石市地域自立支援協議会

### くらし部会 リポート Vol.36 令和2年3月10日

発行元：明石市地域自立支援協議会 くらし部会事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎 1 丁目 5 番 13 号（明石市立総合福祉センター 1 階）

電話番号 078-923-9155 ファクシミリ 078-923-9134

【意見投稿用アドレス】 [akashi\\_jiritsushien@yahoo.co.jp](mailto:akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp)

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています。

みなさまこんにちは！くらし部会のワーキンググループ「ハートフルあかし」です。

今号では、2月13日（木）にあかし保健所1F多目的ホールにて開催致しました、市民向けメンタルヘルス講座「日常にひそむ“うつ”～あなたの『こころ』は元気ですか？～」について、甲斐実実さん（特定非営利活動法人居場所 ピアスペース西明石）にご報告頂きます。

ハートフルあかしでは、昨年度から市民向けメンタルヘルス講座を始め、2回目となる今回は“うつ”をテーマに、明石こころのホスピタルの精神科医 中山 隼先生にご講演いただきました。当初定員人数が集まるのか不安でしたが、定員を超える市民の方に集まっていただき、企画側として嬉しかったです。

講演の内容は、うつの概念や歴史から始まりました。当初うつは“悪魔のしわざ”と考えられていたそうです。その後、病気なのではという考えが広まり、病気や薬の研究が始まったそうです。また、‘うつ’と‘うつ症状’の違いや、うつになる原因（内因・心因・外因）が分けられること、内因には抗うつ薬が有効だが、心因には抗うつ薬が効かないことを教えていただき、うつに関する正しい知識を学ぶことができました。また、うつは脳の病気とも言われていますが、原因ははっきりわかっていないということです。今はインターネットで検索すれば簡単に情報を受け取ることができるようになりましたが、講座で「気になることや不安なことがあれば気軽に受診し相談しに来てください」と話していただき、相談する側にとって、気持ちがとても楽になるお話を聞くことができました。また、講演後の質疑応答ではたくさんの質問がありましたが、ひとつひとつ丁寧に回答していただき、日常にひそんでいる“うつ”に正しい知識と相談できる場所・関係機関があることはとても大切だと感じました。お忙しい中、貴重なお話を下さった中山先生、本当にありがとうございました。

ハートフルあかしでは、これからもメンタルヘルスについて皆様と共に学べる機会をつくりたいと思っていますので、ぜひご参加ください!!

