

令和元年度 健康週間 「心とからだの健康」の保持増進

～ 講話「自殺予防の基礎知識」 心の健康づくり相談員「馬場政宏クリニック」馬場院長先生 ～

10月2日、大分森林管理署では、本局の令和元年度健康安全重点目標である「心とからだの健康」の保持増進を踏まえて、今般、国家公務員健康週間の実施計画に基づき、健康管理のより一層の充実を図る取り組みを実施しました。

1日は、坂本大分森林管理署長が、「本日スタートの健康週間を契機としてあらためて心とからだの健康に目を向け、一層の健康管理に努めましょう。」と挨拶を行い、準備した安全衛生旗の掲揚を行い啓発を実施しました。

2日は、健康に関するDVDを鑑賞後、当署の心の健康づくり相談員である、馬場政宏クリニック 馬場院長先生 を招いて「自殺予防の基礎知識」をテーマに講話を受けました。

講話内容について、我が国における自殺者の推移、背景、自殺未遂者の精神疾患など自殺に至る要因。自殺のプロセスから脱出にするためには、家族や友人、職場の仲間などから適切なサポートを受ける必要がある。①心配していることを言葉にして伝える。②「死にたい」という気持ちの有無について率直に尋ねる。③「死にたいほどつらい」相手の気持ちを傾聴する。④安全を確保する。このように、SOSのサインに早く気づきトンネル・ビジョンから脱出させることが重要である。」と講話をいただきました。

講話を聞き終え、周りの人が早くSOSのサインに気づきサポートすることが大切であると感じたという職員の声がありました。

おわりに、永田次長から本日の貴重な講話の内容を振り返り、客観的な判断ができなくなってしまう（トンネル・ビジョン）から抜け出すためのサポートの重要性を認識したところであり、明日からの健康管理に役立てていきたいと、馬場先生に対して御礼のことばがありました。



安全衛生旗掲揚（10/1）



健康に関するDVDを鑑賞



馬場先生による講話



馬場先生による講話