

こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

「こころの健康づくり研修会」報告

10月4日に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生を対象に福井県立大学の牛場先生（精神保健福祉士）による、「心の健康とストレス」の研修会を実施しました。

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、オンラインにて、各教室で「こころの健康はとて身近で大切」「ストレスをコントロールしよう」「こころの不調のサインが続いたら、誰かに話そう（離そう）！」という内容の研修を受けました。みんな熱心に参加しており、オンラインでしたが、質疑応答で、講師とのやり取りもできました。

研修会後のアンケートでは、「これからストレスの解消方法を実践していきたい」との問いに「そう思う・少しそう思う」と答えた生徒が97.2%、また、自分自身のことだけではなく、「ほかの人がストレスで困っていたら助けてあげたい」という問いに「そう思う・少しそう思う」と答えた生徒が96.5%にのぼり、とても有意義な研修となりました。

研修の前と後のアンケートでは、「ふだん困ったことや悩みに出会ったとき」の対応として、「原因を調べて解決しようとする」という問いに「そう思う・少しそう思う」と答えた生徒が、研修前では76%だったのに対し、研修後には92.3%に、「信頼できる人に解決方法を相談する」という問いでは、研修前が68%だったのに対し、研修後には88.2%に、「今は大変でも、これは自分に良い経験だと思うようにする」という問いでは、研修前が52.7%だったのに対し、研修後では78.5%に増加しており、研

修を聞いて、困ったことや悩みに出会った時の対応も、前向きにとらえられる生徒が増えました。

研修に参加した生徒の感想を、一部ご紹介します。

- ・ストレスは悪いことだけではなく、成長するためにも必要なことが分かった。もし、ストレスがたまりすぎたら、運動など気分転換をして心も体も落ち着かせようと思う。
- ・ストレスを少しでもなくすために、周りの人の相談に乗ったり、乗ってもらったりすることが大切だと思いました。
- ・精神科に通っている人は、思っていたよりたくさんいることを知ってびっくりし、身近なものなんだと思った。
- ・ストレスが出たら、無理せずにいろんな人に相談しようと思います。心のストレスは体にも影響することがわかり、これからはもっと自分と向き合って生活しようと思います。



DVは私たちの身近で起きています

「DV（ドメスティック・バイオレンス）」は明確な定義はありませんが、日本では「配偶者や恋人等親密な関係にある、又はあった者から振られる暴力」という意味で使用されることが多いです。内閣府によると、DV被害の件数は年々増加していることが分かっています。

- 身体的な暴力：殴る、蹴る、平手打ち、首を絞める、突き飛ばすなど
- 精神的な暴力：ののしりバカにする、大声で怒鳴る、無視するなど
- 性的な暴力：性行為の強要、避妊に協力しない、無理にポルノ画像を見せるなど
- 経済的な暴力：生活費を渡さない・使わせない、働きに出ることを禁ずるなど
- 社会的な暴力：自由に外出させない、交友関係を制限する、携帯電話の履歴を細かくチェックするなど
- 子どもを巻き込む暴力：子どもの前で暴力を振るう・ののしる、バカにするなど

これらはすべて
DVです

DVは、相手を支配するための一方的な暴力であり、対等な立場での一時的な夫婦げんかなどとは性質が異なります。また、「デートDV（恋人などの親密な関係、あるいはそうした関係であったものからの暴力）」もあり、DVは、配偶者だけではありません。また、被害者は「逃げたら殺されるかもしれない」という恐怖や「助けてくれる人はいない」という無気力状態、経済・子どもの問題から、逃げるできないことがあります。

一人で悩まず、まず相談しましょう。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
女性の悩み相談窓口	三重県北勢福祉事務所	352-0557	月～金 8時30分～16時 (祝日、年末年始を除く)
DVに関する相談窓口	三重県女性相談所	059-231-5600	月、火、木、金 9時～17時 水 9時～20時
性暴力被害に関する相談窓口	みえ性暴力被害者支援センター よりこ	059-253-4115 #8891	月～金 10時～17時
DV相談+（プラス）	内閣府	0120-279-889	電話、メール24時間受付 チャット相談：12時～22時
DVに関する相談	子育て健康課	377-5652	月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
女性の人権ホットライン	津地方法務局	0570-070-810	月～金 8時30分～17時15分