

「健康づくりをみんなで考える会」 市民ワークショップ

日 時：平成30年10月5日（金）午前9時30分～正午

場 所：清須市役所 南館3階 大会議室

参加者：市民39名、清須保健所2名、健康推進課9名 合計50名

内 容：テーマ①「健康日本21清須計画（第2次）について」「清須市自殺対策計画」の概要説明
「落ち込んだ時、つらかった時など自分はどうのように対処しているか。また、どうしてもらえたら嬉しいか。」についてグループワーク
テーマ②「健康に関するアンケート調査（速報）」結果報告
「ゲートキーパーについて」の説明
「みんなで支えあえる町づくりのためにあなたが地域でできることは何がありますか。」についてグループワーク

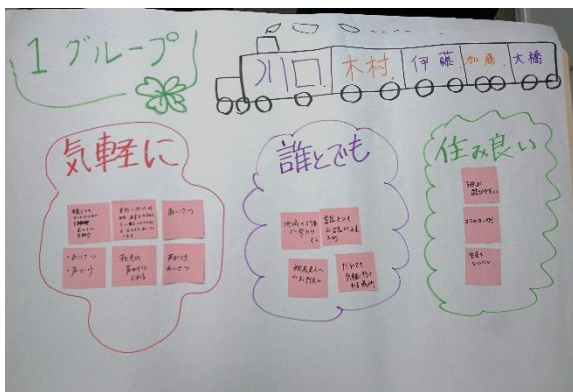
テーマ①「落ち込んだ時、つらかった時など自分はどうのように対処しているか。また、どうしてもらえたら嬉しいか」

- ・考えすぎない、気負いすぎない、自然体で生きる、時が解決してくれることがある。
- ・同じような年代の人と話をする。好きなDVDをみて思いっきり泣く。
- ・運動をして汗をかく。お茶を飲んでほっとする。
- ・話をきいてほしい、そっと声をかけてほしい、そばにいてくれればいい。など

テーマ②「みんなで支えあえる町づくりのためにあなたが地域でできることは何がありますか」

1グループ

「気軽に 誰とでも 住みよい町に」



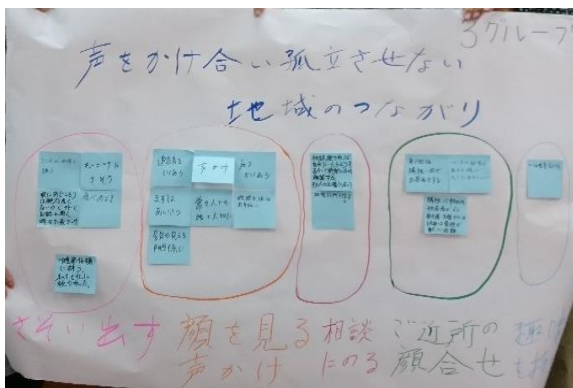
2グループ

「住んで良かった街に！」



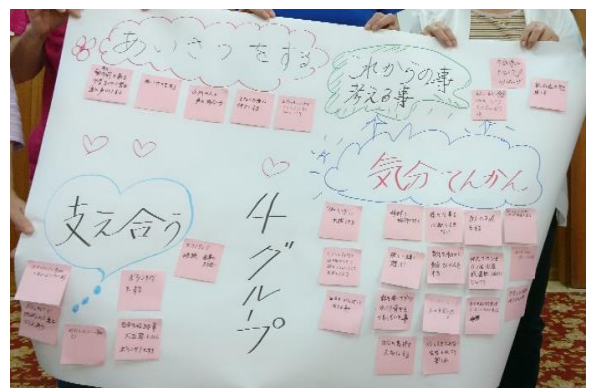
3グループ

「声をかけ合い孤立させない地域のつながり」



4グループ

「あいさつをする」



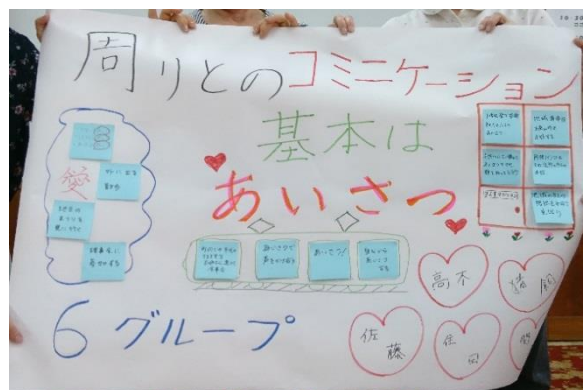
5グループ

「支え合える人生」



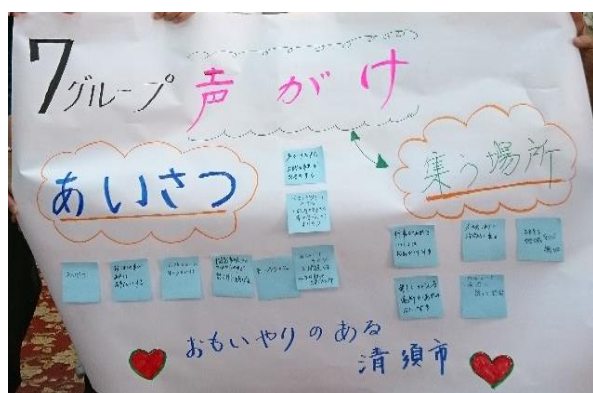
6グループ

「周りとのコミュニケーション 基本はあいさつ」



7グループ

「声かけ おもいやりのある清須市」



全体

グループワークの様子



【まとめ】

グループワークを通して、色々な人と交流することで「健康について見直す機会になった」「できることから始めたい」「集まりの機会を増やすよう努力をする」など自分のできる目標や「地域の活動に関わりたい」「ワークショップに参加した全員ができる範囲で話し合いの中で出た内容を実行する」など、地域と繋がる前向きな意見が多数出ました。

【総評】(清須保健所 こころの健康推進グループ)

あいさつや声かけ、コミュニケーションやつながりを意識しないといけない時代、と改めて感じました。地域での支援やつながりが必要。そのことに気づき、話し合いがされていたことは貴重なことです。県では、自殺対策計画を平成29年度に作成し、他にひきこもりの支援などもしています。皆さんがゲートキーパーになられることもとても良いことと思います。