

## 薬物乱用防止教室 を開催しました

11月17日、いの警察署や中央西福祉保健所のご協力をいただき「薬物乱用防止教室」を開催しました。この教室により、正しい知識を学習することで魔の手から逃れることや撲滅のために協力できることとはないかを考えるきっかけになりました。保健師さんからは、「薬物乱用を考える」と題して薬物についての基本的な知識や恐ろしさなどについて説明をしてもらいました。薬物は、1回でも乱用すると使った人はもちろん持っている人も、また、人に勧めたりしても罪になり、逮捕されることを聞き、ことの重大さを改めて認識しました。



警察署の方からは、補導状況やそれに伴う法律関係の説明をしていただきました。

さらに、薬物乱用防止キヤラバンカーを見学させてもらいました。この教室を通して薬物乱用の怖さを知り、防止のために意識を高く持たなければと思いをあらたにしました。

### 中央西福祉保健所だより

#### 第2回 減らそう！自殺

120人、256人、414人。これはあることが原因で一年間に高知県内で亡くなる人の数を表しています。それぞれ、何の数でしようか？

冒頭の三つの数字は平成16年高知県の人口動態統計にお

ける死亡者数を表しており、それぞれ、交通事故、自殺、肺がんにより亡くなった方の数です。自殺が交通事故死の倍以上になっていることに驚かされます。(ちなみに、肺がん死は自殺の1.6倍、交通事故死の3.4倍ですので、喫煙は「ゆるやかな自殺」と言えるかもしれません。現在喫煙されている方には一日も早く禁煙をお勧めします。)

では、自殺は防ぎきれないもの、予防ができないもの、でしょうか？答えは、「ノー」です。自殺の多くはうつ状態をその背後に抱えているために、自殺を実行するまでには何らかの前触れ、兆候があると言われています。職場の同僚や上司、家族、民生委員などの地域の方々がうつ症状に早く気づくことができたならば、防げる自殺もあるのではないかと考えられます。例えば、精神面では、「気分が落ち込む」「やる気が出ない」「物事に集中できない」などのうつ症状が見られることがあります。あるいは、こうした精神症状ではなく、「最近よく眠れない」「体がだるい」「食欲が落ち

た」「頭が重い」などの身体症状に、うつ病が隠れていることもあります。家族や同僚に、このような、うつ症状が認められた場合には、専門医への受診を強く勧めてあげてください。

「仕事がうまくいかずに死にたい」という言葉が出たら、冗談に聞こえたり笑顔を見せて言っていたとしても決して軽く考えず、よく話を聞いてあげてください。また、うつ状態の方に対して「頑張れ、頑張れ」といった励ましは、かえって

て事態を悪化させることがありますので要注意です。限度を超えて頑張っているご本人にとって、逆にせりや絶望感が増すことがあるからです。

最後に、友人を自殺で失った方の文章をご紹介します。私には、本当のところは分らん。けれど、この老母と姉の悲しむ姿を見る限り正解やとは思えん。あなたの人生やから、生死はあなたの勝手かもしれんが、何かあなたに腹がたつ。(高知新聞「声ひろば」より抜粋)

### 放送大学4月入学生募集

放送大学はテレビやラジオで授業を行う通信制の大学です。働きながら学びたい、生涯学習に興味があるなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

#### ○募集学生の種類

—教養学部—

- 科目履修生(6か月在学し、希望する科目を履修)
- 選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- 全科履修生(4年以上在学し、学士の学位の取得を目指す)

—大学院—

- 修士科目生(6か月在学し、希望する科目を履修)
- 修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

#### ○受付締切日

2月15日(木)

#### ○資料請求(無料)・お問い合わせ先

放送大学高知学習センター  
〒780-8520 高知市曙町2-5-1(高知大学内)  
☎ 843-4864 FAX 843-4813  
放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp>