

こころを大切にしましょう！ 独りで悩まないで！



厚生労働省の統計によるとうつ病を含む気分障害の患者総数は、社会構造の変化やストレスの増加などを背景に増加し、平成20年に100万人を超えました。

うつ病とは？

うつ病は、日本では約15人に1人が一生に一度はかかる病気といわれ、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり病気を悪化させたりすることもあります。また、自殺につながる場合もあります。「心配や過労、ストレスが続く」「孤独、孤立感が強くなる」「将来の希望が見出せないと感じる」

時などにかかりやすいと言われている。また睡眠に関する研究から、不眠がある人は、不眠のない人に比べ、3年以内にうつ病を発症するリスクが4倍になるなど、不眠とうつ病の関連性を示す研究報告もあります。

早めの対応が大切

主な「こころの不調の兆候」は、下表のとおりです。皆さんも経験したことがありますか。この兆候が一つでも10日から2週間以上続き、そのため、毎日の生活に支障が出たりする場合には、要注意です。こころの不調の兆候は、自分では気づきにくいものです。気づいても「周囲に心配をか

体の面	
睡眠の変化	・朝早く目が覚める ・夜中に何度も目が覚めて眠れない ・寝つきが悪い
食欲・体重の変化	・食欲がない、食べてもおいしくない ・食欲が急に増えた ・体重が減った、または増えた
疲労感	・朝からぐったりと疲れきっている ・疲労感がぬけない
その他の変化	・頭が重い、肩・首が重い ・下痢や便秘が続く
こころの面	
憂うつ感	・気分が落ち込んでいる ・何事にも悲観的になる ・憂うつだ
おっくう感	・何事にも興味もてない ・何をすするにもおっくうだ
焦り、不安感	・イライラして落ち着きがない ・不安だ
行動の面	
遅刻・欠勤	・会社に遅刻することが増えた ・欠勤することが増えた
出社拒否	・会社に行きたがらない
日常生活	・新聞やテレビを見なくなった ・人との接触を避けるようになった
会話	・口数が減る ・「自分はだめな人間だ」など否定的な発言が増える

こころの不調の兆候

けたくない」という思いから、独りで抱え込み、誰にも相談できずにいる事例もあります。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が違う人はいませんか。周囲の人のこころの不調の兆候に気づいたら、声をかけてみてください。声をかけて、「大丈夫」などの答えが返ってきていても兆候が続いている場合は注意しましょう。本人が独りで抱えこんでしまうことのないよう、「心配だから、一緒に考えよう」という姿勢で、何度か話しかけてみてください。

独りで抱えず相談を

市役所や保健所など悩みに耳を傾ける機関もあります。独りで悩まずに、問題解決に向けて第一歩を踏み出してみませんか。

健康づくり推進課
0869・26・5962
岡山県備前保健所
086・272・3934

瀬戸内発見伝

巻之百二

旧牛窓銀行本店 街角ミユゼ牛窓文化館

牛窓のしおまち唐琴通りに、赤レンガ貼りのレトロな建物があります。観光案内所、展示施設として利用されている「街角ミユゼ牛窓文化館」です。伝統的な建物も残る町並みにあって、異彩を放つこの建物にはどんな由来があるのでしょうか。

牛窓銀行本店

この建物は、大正4(1915)年に牛窓銀行本店として建設されたものです。設計者は山村精一。施工者は森田吉です。鉄筋コンクリート造りですが、屋根は寄せ棟瓦葺きの和風となっています。外から見ると二階建て



街角ミユゼ牛窓文化館外観

のようですが、実は天井の高い平屋建てです。間口が9.1m、奥行きが11.4m、高さは10.5m。外観は、赤レンガ貼りの壁で、基礎や窓面台には花崗岩を使っています。扉は鉄の鎧戸です。内部は、床と腰壁は板張り、

壁は漆喰塗りとなっていて、木の濃い茶色と漆喰などの白色の対比が美しく、落ち着いた雰囲気に仕上げられています。高い位置に設けられた窓を開閉するため、キャットウォークと呼ばれる小さな通路が設けられています。

牛窓銀行から街角ミユゼへ

牛窓銀行の歴史は、明治10(1877)年設立の「集成社」に始まります。集成社は、牛窓の服部平九郎が同志数名と貯蓄増殖のために設立した、いわゆる「銀行類似会社」です。集成社は明治16(1883)年「株式会社集整社」に改組され、金穀貸付業を行いました。明治26(1893)年に「株式会社牛窓銀行」と改称され、大正4(1915)年に新築されたレンガ貼りの建物は、牛窓銀行本店となりました。

支店を西大寺町、鹿忍村、香登村に置き、地域の金融に重要な役割を果たしました。その後、銀行は合併を繰り返し、昭和5(1930)年、中国銀行牛窓支店となり、昭和55(1980)年まで銀行として使われていました。牛窓町に譲渡されたからは、地域住民の活動拠点として利用され、平成9年に国の登録有形文化財となりました。平成13・14年に改修されて「街角ミユゼ牛窓文化館」としてオープンし、現在に至っています。

牛窓の近代洋風建築

現在「牛窓海遊文化館」となっている、明治21(1888)年建設の牛窓警察署庁舎も洋風のデザインを採用した近代の建物です。牛窓銀行と牛窓警察署の建設に関わったのは、のちに牛窓町長にもなった香川真一でした。香川真一は、旧岡山藩士で大分県令も務めた人物で

す。香川は明治4(1871)年に岩倉具視の欧米使節団に加わって、各国の産業や都市事情を調査した経験を持っています。欧米にならう明治政府の政策もありましたが、公共施設に「文明開化」の香りを伝える洋風デザインを取り入れるよう主張したのは、牛窓に移り住み、優れた事業家として手腕を発揮していた香川だったので。

【参考文献】
『牛窓町史通史編』
『牛窓町史資料編I』
『岡山県の近代化遺産』

黒田武志滞制作

街角ミユゼ牛窓文化館で、黒田武志氏が滞在しながら空間全体を作品「記憶の灯台」として制作公開します。黒田氏は瀬戸内市出身の造形作家。2010年劇団「維新派」の犬島野外公演でも舞台美術を担当しました。
▽日時 9月14日(土) 11月4日(月) 午前9時～午後5時
(作品の見頃は9月28日頃)
▽「廻遊」実行委員会事務局
080-5755-2013