

## こころの健康大切に

悩みやストレスは多かれ少なかれ誰にでもあり避けられないものです。自分の心の状態を知り、対処していくことがこころの健康づくりに大切です。

### ストレスサイン

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、ときには症状として現れます。心が発する危険サインといってもいいと思います。こうしたストレス反応は身体、心理、行動の3つの側面に現れます。しかし、人それぞれの個性で現れ方が違います。自分自身にはどのようなストレスサインが現れやすいのか把握しておきましょう。(表1)

サイン1 「身体面」	▷肩こり▷目の疲れ▷疲労▷肌荒れ▷脱毛▷頭痛▷腰痛▷不眠ーなど
サイン2 「心理面」	▷不安▷落ち込み▷イライラ▷怒り▷集中力低下▷希望のなさ▷理由もなく涙が出るーなど
サイン3 「行動面」	▷生活の乱れ▷過食▷散財▷過度の飲酒▷喫煙▷ギャンブル▷暴言・暴力▷遅刻・欠勤ーなど

■自分でチェック	
①毎日の生活に充実感がない	
②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
③これまで楽にできていたことが、今では面倒に感じる	
④自分が役に立つ人間だと思えない	
⑤わけもなく疲れたように感じる	
※これらのうち、2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いている場合、「うつ病」の可能性を考えてみてください。	
■気付きのポイント	
①以前に比べて表情が暗く、元気がない	
②体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる	
③仕事、家事の能率が低下しミスが増える	
④周囲との交流を避けるようになる	
⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える	
⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる	
⑦飲酒量が増える	

### 早期発見で自死予防

平成28年の全国の自殺者数は2万1017人と、減少傾向がみられます。自死した人の多くは生活上の悩み、健康上の悩みなどで柔軟に物事を考えられなくなり、悩みやストレスを一人で抱えこみやすくなりま

す。また、物事を判断する力や問題を解決していく力が低下するため、将来に対して悲観的になり自死に傾いていきやすいと言われていています。3月は自殺対策強化月間です。かけがえない命を守るためにも、心の健康度をチェックし不調が長引いているときには、相談、受診など早めの対処をすることが大切です。また心の病は本人が気付かないことも少なくありません。周囲の人が「いつもと違う」様子に気付いたら話を聴くなどの対応をしてみましょう。(表2)

### ゲートキーパーが必要

ゲートキーパー(命の番人)とは、家族や仲間の変化に①「気付き」②「声をかける」③「傾聴」(本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴く)④「つなぎ」(早急に専門家に相談するよう促す)⑤「見守り」(温かく寄り添いながら、じっくりと見守る)をする人のことを言います。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらいいかわからない」「どのように解決したらいいかわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために周りの人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

町ではゲートキーパー講習会を行っています。職場や団体など地域で講習会を行い、みんなでかけがえ

### 傾聴ボランティアもいます

町では、心に寄り添って話を聴く、傾聴ボランティアはいはあとの会が活動しています。現在は、地区の公民館での高齢者の茶話会やほほえみカフェ(認知症カフェ)への協力などを行っています。

### こころの健康講座を開催

■日時：①3月2日(金)、②15日(木) 午後1時30分～午後3時  
■場所：保健センター  
■内容：①アロマと耳つばマッサージ ②ヨガでこころもからだもリラックス

保健センター	▷月～金曜日 9:00～16:30 ▷問い合わせ先 ☎46-5571
一関保健所	▷月～金曜日 9:00～16:30 ▷問い合わせ先 ☎26-1415
県精神保健福祉センター	▷月～金曜日 9:00～21:00 ▷問い合わせ先 ☎019-622-6955
盛岡いのちの電話	▷月～土曜日 12:00～21:00 ▷日曜日 12:00～18:00 ▷問い合わせ先 ☎019-654-7575

## 「甲状腺の基礎知識と検査」セミナー

町では、子どもの健康影響への不安の解消、健康管理のため、3年にわたり甲状腺超音波検診の助成を行ってきました。これまでの結果を踏まえ、甲状腺の基礎知識と検査についての講演会を開催します。

- 日時…3月12日(月) 18:00～20:00
- 場所…保健センター 2階会議室
- 内容…▷講演「甲状腺の基礎知識と検査」  
講師…長崎大学教授・医学博士 林田直美さん  
▷質疑応答  
▷希望者に対する個別相談
- 問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

## むし歯のない3歳児



やまだ ひろとも  
山田 寛智くん

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。

付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

「寝る前の仕上げ磨きをしっかりやり、フッ素ジェルを塗っています」



## ☆こころを伝えよう☆

「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」など、普段お家の中で交わすあいさつ。皆さんはどのくらい意識して、子どもと言葉を交わしていますか。

### ■笑顔であいさつ

家庭の中で毎日繰り返されるあいさつ。「おはよう」「おやすみなさい」は笑顔で交わすことで、家族間のあいさつ習慣がついていきます。

### ■感謝の気持ちを伝えよう

手伝いをしてくれたときやお花をくれたときなど、子どもが何かをしてくれたときにはもちろんですが、次の人のためにドアを開けておいてくれたとき、体調不良を気遣ってくれたときなど、「ありがとう」を伝える場面は意外にたくさんあるものです。家庭の中で大人がモデルとなり、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることで、

子どもも「ありがとう」を伝える場面を知り、自然に身に着けていくことができます。

## 3月の予定

### ◎園開放日(園庭・園舎)

▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日

▽長島保育所 毎週水曜日

### ◎みんなの広場

「身体測定をしてみよう」 20日(火)

### ◎のびのびクラブ

「お別れ会」 22日(木)

※参加申込期限 20日(火)

◎給食試食会 20日(火)

※参加申込期限 13日(火)

### ■イベントのお知らせ

◎「親子のふれあい遊び」 午前10時～

▽日時：3月7日(水) 午前10時～

※受付時間 午前9時30分～

▽講師：竹田直史さん

▽会場：町立幼稚園ホール

▽対象：1歳からの子どもとその保護者

▽内容：親子のふれあい遊び

▽持ち物：水筒、バスタオル

▽参加費：無料

▽申込期限：3月6日(火)

### ■問い合わせ先

子育て支援センター

(平泉保育所内) ☎46-2767

## 一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### こころの健康相談 (事前予約必要)

- 日時…3月1日(木) 13:30～15:30
- 場所…一関地区合同庁舎千蔵分庁舎

### フリースペースひだまり (事前予約必要)

- 日時…3月5日(月) 13:30～16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査 (事前予約必要)

- 日時…3月13日(火) ※骨髄バンクドナー登録 9:00～9:30 ※血液検査(HIVなど) 10:30～11:50
- 場所…一関保健所
- 血液検査の種類
  - ▷HIV抗体検査
  - ▷梅毒抗体検査
  - ▷肝炎ウイルス検査
  - ▷クラミジア病原体検査 ※尿検査
- 検査料金…無料