

こころの健康を大切に！

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は大切です。

平成29年、全国で自ら命を絶った人は2万465人、岩手県は262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込みやすくなります。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いわれています。

しこり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。また心の病気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聞いてみるなどの対応をしてみましょう。(表1参照)

自分のストレスサインに気付いたら、十分な睡眠や休息をとったり、気分転換をするなどして早めに対処しましょう。ストレスはたまり過ぎるとうつ病など心の病気を招いてしまふことがあります。心の病気は誰もがかる可能性があります。気にならな調が続いたら早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

こころの健康相談窓口	
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

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、時には症状として現れます。これは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が、人それぞれ現れ方が違うので注意が必要です。(表2参照)

ゲートキーパー(命の門番)とは、家族や仲間の変化に

- ①「気付き」
- ②「声を掛ける」
- 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」(早め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。周囲の悩みを抱えた人を支援するために家族や職場友人など周りの人々がゲートキーパーの役割をしていくことが必要です。

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、傾聴ボランティアの会は、地区の公民館での高齢者の茶話会やほえみカフェ(認知症カフェ)への協力などを行っています。話しをすることで、少しでも心が軽くなれるようお手伝いします。

ひきこもりに関する公開講座

3月の自殺対策強化月間に合わせ、ひきこもりの理解と対応について皆さんと一緒に考える「ひきこもりに関する公開講座」を開催します。

■日時：3月27日(水) 午後1時30分～午後3時15分

■場所：保健センター

■内容：講演、家族同士の交流など

■講師：そらをみた会 代表兼相談員 阿部直樹さん

(表1) こころの健康度チェック	
■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て、生活に支障が出ている場合、「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(身体の痛みやけんたい感)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

(表2) ストレスサイン	
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▷不眠一など
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一など
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・欠勤一など



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いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。

 夜は仕上げ磨きをしています	 飲み物はお茶で、朝・夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています	 夜の仕上げ磨きと飲み物は牛乳を飲んでます
 仕上げ磨きは時間をかけてしています	 必ず朝と夜は仕上げ磨きをしています	 上の前歯2本は糸ようじを使っています

子育ての広場

Family Corner
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

手作りけん玉で遊ぼう

1月のみんなの広場「伝承遊び」では、こまやけん玉、紙飛行機などを作って楽しみました。手作りけん玉は、玉が毛糸でできているため、子どもが当たっても痛くないのが特徴です。皆さんも手作りけん玉で遊んでみましょう。



- 手作りけん玉の作り方
- ①牛乳パックを半分に切る。
 - ②毛糸でボンポンを作り、ひもを通す。
 - ③毛糸を半分にした牛乳パックにつなげる。
 - ④好きな絵やシールを貼る。

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「手形をとろう」 14日(木)
- ◎のびのびクラブ「おわかれ会」 18日(月)
- ◎給食試食会 11日(月)
- ◎参加申込期限 14日(木)
- ◎給食試食会 7日(木)
- 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

<p>こころの健康相談(事前予約必要)</p> <p>専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。</p> <p>■日時…3月7日(木) 13:30～15:30</p> <p>■場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎</p> <p>フリースペースひだまり(事前予約必要)</p> <p>ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。</p> <p>■日時…3月4日(月) 13:30～16:00</p> <p>■場所…一関市動労青少年ホーム(一関市田村町)</p>	<p>骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)</p> <p>■日時…3月12日(火)</p> <p>※骨髄バンクドナー登録 9:00～9:30</p> <p>※血液検査(HIVなど) 10:30～11:50</p> <p>■場所…一関保健所</p> <p>■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)</p> <p>■検査料金…無料</p>
---	---