



健康せきかわ21

いきいきライフ

こころの健康、気にとめていきますか

9月10日は世界自殺予防デー

自分自身や身近な人(家族、親戚)の人生において、さまざまな出来事(ライフイベント)に出くわします。皆さんは、ストレスについてどのように対処していますか。

結婚や妊娠、出産、子どもの自立、新しい家族が増える、人事異動、病气やけが、疲労、転職や配置換え、正月や盆の行事など、日々の生活でライフイベントが重なると、ストレスも重なってきます。ストレスには良いもの、悪いものがあります。適度なストレスにとどめたいですね。そこで普段から、自分自身や身近な人の心の健康に目を向けてみましょう。

体の変調

頭重感、めまい、目の疲れ、肩こり、腹部の張りや下痢
・便秘、月経不順、腰痛や背中の痛み、体重減少、だるい(個人差があります)

食の変化

食欲不振、飲酒やたばこ、間食が増える

睡眠の変化

眠れない、前日の疲れが取れない

気持ちの変化

・日頃楽しみなことがない
・気分が沈みがちで、憂うつ
・イライラする
・やる気がなく、疲れやすい
・人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい

ストレス対処法

・生活リズムを整えましょう(食事、就寝、起床の時間を確保する)
・質のよい睡眠をとろう(安眠できる環境づくり)
・気軽なりラクゼーションを日課にしよう(半身浴や足湯、マッサージや体操、テレビや趣味など)

サポート機関を紹介します

新潟いのちの電話
(24時間、年中無休)

村上市近郊...53-4343

フリーダイヤル...0120-738-556

* 毎月10日、8時00分～翌日8時00分の24時間は無料。

精神保健福祉相談

(県精神保健福祉センター)

相談専用電話...025-280-0113

* 受付時間 8時30分～17時00分
月曜日～金曜日(祝祭日は除く)
来所相談は要予約
(精神科医師の相談日あり)

村の保健師

住民福祉課健康介護班

...64-1472

* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等。

ストレスで悩んでいる人へ
そのつらい気持ちを聴いてもらいましょう。あなたの身近には、あなたを気にかけている家族や友人、地域の民生委員や健康づくり推進員、保健師などがいます。また県や団体などの電話・来所相談の場もあります。気持ちは整理されてなくても構いません。気持ちをそのまま言葉にして、楽にしましょう。

自殺の要因について、さまざまな研究が行われています。その中で、誰にも相談せず一人で悩んでいる、また、ストレスが引き起こす疾患(うつ病、不安障害、アルコール依存症など)によって自殺以外の選択肢が見えづらくなっているという報告があります。

もし気になる人がいたら...
できる限り話を聴いてあげましょう。「死んでしまいたい」と考えるくらい、つらい気持ちなんだね」と相手のつらい気持ちを受け入れることが大切です。肯定も否定もせず、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

母子保健推進員を

「ご存知ですか？」

皆さんがお住まいの地区の「母子保健推進員」はどなたかご存知ですか？

自らの育児経験や研修で得た知識をもつ皆さんで、昭和四十六年から妊婦さんや乳幼児を中心に各地区で関わっていただいています。現在村では十五人の母子保健推進員がいます。

母子保健推進員を紹介します

氏名	住所	担当地区
瀬賀 共子	下 関	下関(下町・駅前通り)
高橋かな江	下 関	下関(上町・中町・横町)
近 京子	上 関	上関全域
渡辺紀代美	勝 蔵	辰田新・打上・勝蔵・南赤谷・内須川
駒沢 節子	鞆江沢	山本・幾地・鞆江沢・上土沢
近 英理子	大 島	大島・下土沢
高橋かず子	大 石	鮎谷・安角・大石・金保
須貝 麗子	荒川台	蔵田島・久保・下川口・荒川台・大内淵・上川口
八幡由紀子	片 貝	沼・片貝・間出
阿部三枝子	金 丸	金丸・八ツ口
河内 雪美	沢	湯沢・沢・高瀬
平田 節子	滝 原	松ヶ丘・松平・滝原・小見・上野山・小見前新田
須貝まり子	高 田	高田・桂・平内新
照井 祐子	深 沢	上野原・深沢・上野新・若山・上野・小和田
本部久美子	南 中	中束・蛇喰・蕨野・上新保・南中・宮前・朴坂

母子保健推進委員の 主な仕事

乳幼児健診の受診勧奨を兼ねた案内配布
妊婦さん・赤ちゃんの訪問
幼児健診における健診の介助
食生活アンケートの集計など

育児で孤立するお母さん・お父さんも見かけられる今日、母子保健推進員が行政とのパイプ役になったり、また身近

なところで気軽に相談にのったりアドバイスをしてもらっています。



随想リレー

78

先生から先生に



片平敏範先生

(関川小学校 2年担任)

『心月輪』この言葉に出会ったのは、三年前。前任校は郷土の偉人「良寛さん」にゆかりのある学校で、校庭には良寛歌碑が建てられ、玄関の扉を開けると子どもたちと毬つきを楽しむ大きな壁画が迎えてくれます。学区には角田・弥彦に続く国上山、その麓に晩年を過ごしたといわれる五合庵があります。

『心月輪』(月のように清らかで円満に心穏やかになる)『もそのひとつで、県の重要文化財に指定されているものであります。質素な生活をし、簡単な言葉で民衆に説法を行っていた良寛さん。「人が人の心を動かすことが出来るのは優しさであり、憎しみや乱暴な言葉では決して人の心を変えることはできない」という教えに、深く感銘を受けたことを覚えています。人が人を教える立場にある今、自然を大切にし、人の心を大事にした良寛さんの心を、関川の子どもたちにも息づかせていけたらと思っています。

10月1日号は、関川中学校の相馬和憲先生にバトンタッチ!