

子育て支援センター

Child
Care

「ひまわりのたね」だより

【問合先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



楽しみと不安 巣立ちの「春」

子育て支援センター「ひまわりのたね」が始まる前に植えたチューリップの芽が始めました。寒いけど「春」は、もうそこまできていますね。

子育て支援課にも、幼稚園や保育所の入園申し込みに親子で来られています。4月からのスタートに向けて楽しみと不安でいっぱいでしょう。

「泣くでしょうね?」「もちろん泣きますよ。今までお母さんと一緒にいたし、初めての集団生活ですから…。でも、泣いた方が早く慣れていましたよ」

「朝起きれるでしょうか?」「大変でしょうが、今から早く起こしてあげて食事やお昼の時



間も決めてやり、夜も早めに寝

かしてあげる練習をしていくと

生活リズムができて、親も子も

楽になりますよ」と、お母さん

たちの不安な気持ちに伝えなが

ら、私もそんな時もあったな

と懐かしく思いました。

「子どもは、ともだちが大好き

です。そしてみんなの中でい

ろんな経験をして成長してくれ

ます!」これだけは自信を持っ

て言えます。

心配でしょう。不安でしょう。

親ですものね。でも、「我慢し

ないで泣いていいからね。おと

もだちといっぱい遊んでおいで

く」と送り出しましょうね。

「ひまわりのたね」を巣立つ子

どもたちに私も同じ思いです。

子育て支援センター「ひまわりのたね」

【開 館】月～金曜日 9～16時

【場 所】総合福祉センター「ひまわりの里」内

【対 象】0歳から未就学児の子どもとその保護者

※利用には保護者の付き添いが必要です

【利用料】無料

3月は「自殺対策強化月間」です

誰でもかかる可能性のある こころの病気「うつ病」

うつ病と自殺の深い関係

アメリカの精神医学界がうつ病診断のために作成したマニユアルであるDSM5では、「自殺したいという思いにとらわれる」という項目を、うつ病の診断基準のひとつにあげています。

また、WHO（世界保健機関）の調査では、自殺者のうち約3割がうつ病に該当したという結果が報告されており、うつ病と自殺には深い相関関係があると考えられています。

うつ病は誰もがかかる 可能性があります

うつ病は、引っ越しや結婚・離婚、失業、病気、家族の死など様々な出来事がきっかけで発症することがあり、性格的な要素や子どもの頃の経験が関係しているとも言われています。

うつ病の早期発見を

うつ病は、年齢に関わらず一生のうち15人に1人がかかると言われているほど誰でもかかる可能性がある病気です。

うつ病に早期に気付く、適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策です。

うつ病の疑いがある場合は、医療機関を受診し、こころもからだもゆっくり休ませましょう。

また、周囲は「励まし」よりも、ゆっくり見守ることを心がけ、医療機関の受診を勧めてみてください。

うつ病に気付くサイン

自分で 気づくサイン	周囲が 気づくサイン
○気分が沈む	○「疲れた」と訴える
○何事にも楽しめない	○元気がない
○不安、イライラする	○涙もろくなった
○「死にたい」と思う	○口数が減った
○疲れやすい	○外出や交流が減った
○食欲がない	○飲酒量が増えた
○首や肩がこる	○仕事のミスが増えた
○頭が痛い	○遅刻や欠勤が増えた

