



## 健康サポート

★9月10日から16日は「自殺予防週間」です。

Health

【問合せ先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」） ☎65・0001

～ 自殺を考える人の多くがうつ病など、心の健康に不調を抱えていると言われています ～

生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちが気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。こころの病気になった時は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

### ■ 自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアが大切

#### こころのストレスサイン

- 気持ちが落ち込む ○いらいらする
- 人付き合いがめんどうになり避けるようになる

#### からだのストレスサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛などの痛み
- めまいや耳鳴り ○寝つきが悪くなる
- 食欲がなくなる、または食べすぎる

#### 《ストレスをためない暮らし方》

- ・生活習慣（食事・運動・睡眠）を整え、リラックスできる時間をもつ
- ・考え方や見方を少し変えてみる  
「必ず～しなければならない」と考えていると、上手くいかないときに強いストレスになってしまいます。実際にできていることに注意を向けると、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・困った時は誰かに相談する  
気持ちが楽になることや、解決策が見つかることもあります。

こころの病気は誰でもかかりうる病気です。  
しかし、回復しうる病気です。  
「焦らず、じっくりと治す」という気持ちが  
回復への近道です。  
セルフケアで自分のこころを守りましょう。

#### 子育て支援センター

Child  
Care

## 「ひまわりのたね」だより

【問合せ先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



梅野よしみ 保育士

### ■ こんな時だからこそ、 子どもの笑顔

今年は、お祭り、花火大会、盆踊りなどの夏の風物詩が見られないままに9月を迎えました。



「お母さんが話すようになります。」と近く知り合いがいなかった。近く唯一の人と触れ合う場でもありません。もちろんコロナを気にしながら人が多くなく中庭や廊下に出たりして親子でよく遊んでいます。子どもたちに笑顔が出ると、お母さんもホッとするようです。

そんな時、ケーブルテレビで、保育所の夏祭りのようすを見ることができました。今年も保護者が参加できなかったのですが、わりにお兄ちゃんお姉ちゃんが小さな子の手を引いてお部屋の案内をしたり、おみこし、お化け屋敷で子どもたちが楽しんでいるのが表情から伝わりました。また子どもを楽しませてやりたいとの先生たちの思いも伝わり、胸があつくりました。

こんな時だからこそ、支援センターが必要なのだと以前に増して感じています。いろんなイベントもなくなると嘆いてなにかいられませんか。どうしたら、親や子が安心して過ごせるのか考えていきます。まずは暫くの間、部屋の同時利用は3組までとさせていただきます。広い部屋や中庭などもできる時は利用していきますので、電話で利用状況を聞いてください。

#### 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