

見逃さないで!

～こころのサイン からだのサイン～

3月は 自殺対策強化月間

日本の自殺者は、平成10年以降、年間3万人前後で推移し、平成28年には約2万2千人と減少傾向にありますが、諸外国に比べても、日本の自殺死亡率は高い状況です。

世界保健機構（WHO）が実施した調査では、自殺したときに何らかの精神疾患を患っていた人が9割を超え、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。



うつ病は誰でも起こる病気

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳の機能障害により、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きてきます。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれているので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。



うつ病によって現れる症状は、必ずしも同じではありません。

例えば・・・

心の症状	気分が沈む、自分を責める、やる気がでない、集中力がなくなるなど
体の症状	不眠、食欲不振、体重減少、頭痛、耳鳴り、めまい、腹痛、肩こりなど

あなたは大丈夫? 自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では面倒に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

「うつ対策推進方策マニュアル」(厚生労働省)

左のチェックリストの2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性がります。

ひとりで抱えず、医療機関や専門家に相談しましょう。



心身の不調が続くときは 相談機関を利用しましょう

心身の不調が続くときは、無理をせず、相談機関を利用し、健康な心と体を取り戻しましょう。

市や保健所では、右記のとおり定期的に相談日を設けています。お気軽にご相談ください(事前に予約が必要です)。

■こころの健康相談(臨床心理士) 要予約
▷日時 毎月第2火曜日 午前9～11時
▷場所 ゆめトピア長船

※都合により日時が変更になる場合があります。

☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

■精神保健福祉相談(精神科医師) 要予約

▷日時 毎月第2金曜日 午後1時30分～午後3時

▷場所 ゆめトピア長船

☎岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

保健師も随時相談に応じています

「子育て広場」から 『こどもひろば』へ変わります



『こどもひろば』とは

市では、平成28年度から子育てに温かい地域づくり、人づくりを目指した「子育て広場づくりプロジェクト」事業に取り組み、ワークショップや先進地の視察、地域づくりセミナー、プレーパークなどを行い、子育て仲間が集う場を「子育て広場」と位置づけて活動してきました。

瀬戸内市の自然を生かした子育て広場には、多くの人が集い、子どもたちがのびのびと遊ぶ姿が見られました。その結果、「外遊び」の楽しさを体験するとともに、「外遊びが子どもの育ちに大切」との声が多く聞かれました。



綱渡り

また、本年度、子育て広場を推進するために開催した「子育て広場応援隊養成講座」受講生の有志により、子育て広場実行委員会が立ち上がり、現在子育て広場で活躍中です。

その子育て広場実行委員会で、「遊びの中心は子どもで、親も含めた大人たちは子どもの遊びを見守ろう」という活動方針が固まり、「子育て広場」を『こどもひろば』へと名称変更し、これまで同様に外遊びを実施することになりました。



ウォータースライダー

これまでの遊び

邑久スポーツ公園で昨年の10月と12月に子育て広場を開催しました。

10月はあいにくの雨天でしたが、斜面を使った手作りウォータースライダーや、ビニール袋の手作りカップで遊び、雨ならではの体験をしました。

12月は竹すべりに何度も挑戦する子どもたちの姿がありました。どうすれば友達より長い距離を上手に滑られるか、自分たちで考え何度も挑戦していました。



水遊び

今後も『こどもひろば』を邑久スポーツ公園や市内各地で実施する予定です。



こどもひろば応援隊募集中!

市では、『こどもひろば』に協力していただける人を募集しています。遊びにくる、遊びの材料や道具になりそうなものを持って来る、子どもと一緒に遊ぶ、ただその場にいるなど、参加の仕方は自由です。興味のある人は、ぜひご連絡ください。

☎健康づくり推進課 子ども包括支援センター ☎0869-24-8033

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

ひろばのことが
分かるので
市HPも見てね

