



心の健康セミナーより

ましよう。眠ることはとても大切です。眠っている間に感情をコントロールする脳内化学物質が充電されるからです。

4 職場や学校には主治医に診断書を書いてもらい、休養をとるようにしましょう。

5 うつ病の間は、重大な決定「退職」「離婚」「退学」などは避けましょう。

6 つらいからといってお酒に逃げるのはやめましょう。



講演中の宮下俊一先生

気持ち落ち込んでしまう「うつ病」のつきあい方・治し方について、医療法人ミヤシタ 内科 神経科宮下医院の宮下俊一医師から、お話をさせていただきます。

1 うつ病は早期治療で治ります。まず治ることを信じましょう。

2 主治医の指示に従い薬をきちんと飲みましょう。「抗うつ薬」は乱れた神経のバランスを元に戻して落ち込んだ気分を改善し、意欲を高める働きをします。「抗不安薬」「睡眠薬」は、不安、いらいら、不眠の症状に併せて併用されます。

3 心と体をゆつくり休ませましょう。家事、仕事から離れてのんびりし

の関わりの中から、何が育ったか、どんなことが課題となるかを話し合いたいと思います。

・家などについて外へ出ない子をもつと外へ出したいものです。

・昔は、子ども同士で良いことも悪いことも先輩に教わる縦の関係がありました。今は少ないように思います。

・富倉峠まつりをおして、「道」の役割を子ども達に伝えていきたいと思っています。何をどのように子ども達に伝えていくか。目標が欲しいと思います。

・問題意識を持つて取り組みとすれば、学校、家庭、地域のコミュニケーションをどうしていくか、家の中にいたがる子どもをどうするか難しい問題です。

・何とか外に出てきて欲しい。



瑞穂児童クラブの子ども達

子ども達に伝えたい 地域の絆

平成17年11月12日に開催された「やさしい心を育てる懇談会」第6分散会(泉台地区)の内容より
(抜粋)

しいと行事をしても参加する子の顔ぶれはいつも一緒で、親も出てこない現状です。

・いろいろな行事を全体的に日程調整したり、子ども達が地域の行事に集まることを、優先的に考えていつて欲しいと思います。

・子どもは学校や保育園から帰ってきた短い時間でも遊びたがるもの。交通事故や事件のことが心配です。

☆地域の中に心配がないような環境を整えていくことが大事だと思います。このごろのニュースを見ていると、人とうまくつきあえない人が増えているのが気になっています。小さい頃に地域のいろいろな人ときあう体験をすることが大事だと思いますが、どうですか。

・大人同士のつきあいをどうしていくか。仲間うちでも会話がないうちがあります。

・仲間はずれや差別など大人がそういう目で見ているから子どもに影響し

ているのではないかと思います。

・子どもが地域の大人を知らない。近所の人を不審者だと思ったという例もあります。

・地域の人に顔を知ってもらい、危ないことをしたら地域の大人が遠慮なく叱る。良いことをしたらほめる。そんな地域にしていきたいと思っています。

☆地域のネットワークを作ることで、調整したり関わっていきけると思います。こんな事を心がけていきましよう

・学校での活動を、家庭や地域にしっかり伝えていく。

・家庭でのコミュニケーションを大切に、家庭の中で、できる事を探そう。

・子どもの事件を家庭の中でも話し合えるようになるう。

・人を知ることから関わりが始まる。地域で子どもをよく見て、関わっていくようにしよう。

・地域の行事をとおして、やさしい体験を子ども達としていこう。

見守りとうど衆研修会

子どもたちに安心した日常生活を!これはすべての人々の願いです。そのために私たちは何ができるでしょうか。みんなで考え合いませんか。どなたでもご参加いただけます。都合のつく会場へ何回でもお出かけください。

全体研修会 ～地域における虐待防止活動を考える～

日時 1月24日(火) 午後1時30分～3時
会場 飯山市総合福祉センター
講師 ながの子どもを虐待から守る会 長野県保健予防課保健師 松本 清美氏

地区懇談会 ～ネットワークでこどもの見守り～

2月 3日(金) 午後7時～8時30分 会場 秋津活性化センター
2月17日(金) 午後7時～8時30分 会場 常盤活性化センター
2月24日(金) 午後7時～8時30分 会場 外様活性化センター
コーディネーター、シンポジストは依頼中です。