



「あなたの心はお元気ですか」 ——3月は自殺対策強化月間です

誰にでも起こり得る危機 「自殺」

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、悩みをきっかけに問題が複雑化し、心理的に追い詰められて自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまう。いわば“追い込まれた末の死”です。

自殺を図った人の直前のこのころの健康状態を見ると、大多数が悩みを原因として精神疾患を発症し、その影響で判断力や生きる意欲を失っていたことがわかりました。いのちの危機から身を守るためには、普段から不眠や食欲不振、気分の落ち込みなど、自分や身近な人のこころの不調のサインを見逃さないことです。

自分や身近な人の様子が『いつもと違うな』と感じたら

自分自身ができること、誰かに話してみましょう。

悩み、ストレス、症状などが

辛い時は一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。人と話す自分一人では気づかなかった問題点を見つけることができます。相談相手は家族や友人、同僚、医療機関など身近な人でよいのです。また、市では電話相談「きぼうホットライン」や臨床心理士による「こころの相談室」も開設していますのでご相談ください。

心の健康を保つコツ

● 十分な休養をとる（無理をしすぎない）

● ライフスタイルを整える
十分な睡眠と1日3回の食事
適度な運動 過度の飲酒を避ける

自分や身近な人たちができること、
「どうしたの？」と声をかけてみましょう

こころの病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずは、声をかけてみましょう。話を聞くとときは、問題を一方的に指摘せず、本人が言いたいこと、悩みを受け入れる“聴く”姿勢を持つことがポイントです。

チェックしてみましょう うつ病のサイン

自分自身で気づく変化

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれ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、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間とは思えない わけもなく疲れたように感じる

身近な人が気づく変化

- 「眠れない」とよく口にするようになった 食欲がなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった。 飲酒量が増えた
- テレビや新聞に関心がなくなった

本宮市中心の健康づくり事業

3月の自殺対策強化月間にあわせ、3月15日（日）に電話相談「休日きぼうホットライン」を開設します。

☎：相談して34-5560（みよこころマル）

- 時間：午前10時～午後5時（予約不要）
- ・心の悩みや不安などがある方
- ・家族や近所の人の性格や行動などが心配な方
- ・アルコールや薬物などで困っている方等

専門のスタッフが相談をお受けいたします。相談は無料。秘密は厳守します。

学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

◆問い合わせ先
生涯学習センター (中央公民館内)
中央公民館図書室
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350
しらさわ夢図書館
白岩字堤崎500 ☎44-2112

遊友クラブの活動の様子

～放課後子ども教室～

放課後子ども教室「本宮市遊友クラブ」では、小学生を対象に、安心・安全な場を提供し、体験活動や学習活動を通じて子どもたちの健全な育成に取り組み、各クラブの特性を生かしたさまざまな内容の活動を行っています。



▲もとみや遊友・だんごさし

ラテアート体験教室

～生涯学習講座～

白沢公民館では、2月1日と8日の2回、ラテアート体験教室を開催しました。

バリスタ・カフェティストの橘芳昌さん(ラテアート教室ルナ)を講師に迎え、家庭用エスプレッソマシンを使い、手軽にラテアートを作れる手順やコツを聞きながら、作品づくりに取り組んでいました。

受講生たちは時間の経つのも忘れ、夢中で楽しみながらそれぞれ味わいのある個性的な作品に仕上げていました。



▲ラテアートの作り方を学ぶ受講生。素敵な作品ができました



①まゆみ遊友・紙芝居
②いわね遊友・おはなし会
③ごひゃくがわ遊友・キンボール



キャラクター
モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からのご案内

新着本

絵本・児童書・紙芝居

一般書・実用書

- ・絵本窓ぎわのトットちゃん…黒柳徹子
- ・あかくんでんしゃとはしる…あんどとしひこ
- ・このてはあなたのために…ダイアン アダムズ
- ・おしゃれ教室…アン ファイン
- ・昔の道具うつりかわり事典…三浦基弘
- ・なぜ? どうして? 科学のふしぎな話…日本科学未来館
- ・絵本のいのちをいただく…内田美智子
- ・希望の牧場…森 絵都
- ・マララ…マララ ユスフザイ
- ・アヤカシさん…富安陽子

- ・あの日生まれた命
- ・人を育てる…有田和正
- ・ラオス山の村に図書館ができた…安井清子
- ・子どもと本をつなぐ橋…田島多恵子
- ・プライドが高くて迷惑な人…片田珠美
- ・ファーストクラスのすごい成功習慣…里岡美津奈
- ・放射線を浴びたX年後…伊藤英明
- ・大切な人を看取る作法…大津秀一
- ・作りおきスープの素…高山かづえ

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承願います。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

イベント

■赤ちゃん・妊婦さんおはなし会

と き: 3月27日(金) 11:00~11:20
対 象: 妊婦さんとその家族、赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者
内 容: 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそびなどを行います。また妊婦さん、新米ママ向けの赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識などについてもお話します

■春のとくべつおはなし会

と き: 3月22日(日) 11:00~11:40
対 象: 幼児~小学生とその保護者、一般
内 容: いつものおはなし会の特別版。大型紙芝居や大型絵本の読み聞かせ、パネルシアター、エプロンシアター、マジックなどを行います。参加された方全員にプレゼントがあります

■手作りしかけ絵本教室

と き: 3月29日(日) 10:00~11:30
対 象: 小学生とその保護者(祖父母も可)
内 容: 世界で一つだけの自分だけのオリジナルしかけ絵本を作ります。
申 込: 各小学校から配布される申込書、またはしらさわ夢図書館・中央公民館図書室に備え付けの申込書でお申し込みください。(ファックス可)