

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
山本純子

「身近な人のうつを知つたとき」の対応方法

うつ病は身近な病気です。15人に1人が「一生のうちで一度はうつを経験する」と言われています。

身近な人の心の不調を知ったときに、周りの人の理解ある対応がとても大切です。そのようなとき、どう向き合えばよいか、次の点をポイントに接してあげてください。

①心配しすぎない

あまり気を使い過ぎないで、普段どおりに接するようにしましょう。ただし、求められているときには、じっくりと話を聞きましょう。

②励まさない

心が弱っているときは、エネルギーがなくなつて頑張りたくても頑張れない状態にあるため、叱咤激励は禁物です。無理に外出、運動、気分転換を勧めることは逆効果です。

③重大な決断は先延ばしにする

個々の性格や環境によって対処の仕方はさまざまですが、「いつも温かく見守られている」という安心感は何より必要なものです。

一人で支えきれなくなつた場合は、無理をせず専門家に助言を求めてください。

養父市では、専門医による「こころのケア相談」を開催しています。相談希望の方は健康課までご連絡ください。

るように伝える

重大な決断は、本人が元気を取り戻したときに後悔することがあるため、やんわりと引き止めるようにしましょう。

④ゆっくり休んでもらう

仕事や家事などの負担を減らし、ゆっくり休養がとれるよう配慮してあげましょう。



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.10

市内小学校に「男女共同参画 絵本コーナー」ができます

兵庫県教育委員会では、平成18年度に「男女共同参画社会の実現をめざす教育の実践に向けて」と題した教育資料を作成し、「美しい兵庫をめざすこころ豊かな人づくり」を推進しています。

その中で、「絵本で知ろう、考えよう」というテーマに基づき、それぞれのライフステージに応じた絵本を題材に、友達同士や先生と一緒に、また親子や家族で性別による固定的役割分担意識にとらわれない生き方について考えています。

去る2月24日に行われた兵庫県教育委員長・永田爾氏の講演会でもありましたが、絵本は世代の心の架け橋であり、世代を超えた贈り物であるといえます。子どもたちの身近なところに絵本があり、いつでも手を伸ばせばそれに触れられ、ページを開いてその世界に入っていくことができる「他の学年のお姉さんお兄さんに読み聞かせてもらうこともできる」ものです。これにより、特別な『コトバ』として心に刻まれるのではないのでしょうか。

日常生活の中で、テレビやビデオ、ゲーム、DVD、パソコン、インターネット、携帯電話などから情報を得ることができます。このような環境において子どもたちや私たち自身が、人の心へ響く『コトバ』を発信できているでしょうか。また、それを聴く耳はあるのでしょうか。絵本を読むことを通して、学校においても男女共同参画を啓発し、「ともに働く元気な養父づくり」を推進します。

▼お問い合わせ／養父市男女共同参画センター（☎6622-17765）
※今年度から、地域包括支援センター情報との隔月掲載となります。