

いつもと違うに気付いたら

大切な子どもたちの心の声を

受け止め、支える存在に

コロナ禍で子どもの自殺が増えています。全国で昨年1年間に自殺した小中高生は前年から1000人増加して499人と、過去最多となっています。そのうち高校生が7割近くを占めています。

誰にでも、心が苦しいときがあります。特に、思春期の子どもたちの心は、成長とともに大きく揺れ動き、時には気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのか分からなくなったりすることもあります。

市では、子どもたちの命を守る取り組みとして、SOSの出し方教育を市内全中学校で行っています。つらいときは誰かにSOSを出していいんだよ、信頼できる大人に相談しようということや、自分を大切にしたいというメッセージを伝えていきます。

☎健康介護課 TEL22-68338

私たちにできる1 子どもの悩みのサインに気付こう

大人ができることは「何かいつもと違う」とささいな変化に気付くことです。次のようなサインは、心が弱いわけでも、怠けているわけでもありません。

行動のサイン

- ・朝起きられない・投げやりになる
- ・簡単なミスを繰り返す
- ・遅刻や欠席が増える など

心のサイン

- ・イライラしている
- ・好きなことに興味がなくなる
- ・笑わなくなる など

体のサイン

- ・疲れやすい・食欲がない
- ・眠れない・下痢が続く など

私たちにできる2 普段の会話をたくさんしよう

いつもと違うと感ずるために、いつもどおりを知ってください。変化を感じたら「何かあったの」などと声を掛けてください。

私たちにできる3 子どもの気持ちに共感しよう

話を聴くときは、無理強いせず、話してくれるのを待ちます。話してくれたら「つらいことを話してくれてありがとう」と受け止めましょう。否定や軽視をしないことが大切です。アドバイスをするよりも、子どもの気持ちに共感することが大切です。

子どもに寄り添い話を聴こう

子どもの話を聴くときに、何かをしなから話を聴いたり、視線を合わせなかつたり、小言を言ったりしていませんか。こんな態度で話を聴かれたら、せつかく勇気を出して話したのに、心を閉ざしてしまうかもしれません。

悩みを話すことは、とても勇気がいることです。話してくれたときは、変化や問題を指摘するよりも、「一緒に考えよう」と寄り添うことで、子どもは気持ちが楽になり安心できます。

困ったら相談を

子どものサインに気付いたときは、より良い解決のために、学校や専門機関、医療機関などに相談してください。さまざまな心の悩みに関する相談や、どこに相談したらよいか分からないときは、健康介護課まで問い合わせてください。

大切な人の

悩みに
気付き
支えるために



ゲートキーパー研修受講者募集

ゲートキーパーとは「命の門番」を意味しており、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る人のことを言います。特別な資格は必要ありません。

あなたの周りの大切な人から悩みを相談されたとき、どのように話を聴いて、どんな声を掛けてあげたらよいでしょうか。悩みの聴き方について、一緒に学んでみませんか。

▼日時 9月28日(火)

14時～15時30分

▼場所 保健福祉ふれあいセンター

▼講師 養南病院臨床心理士

黒田直美氏

▼参加費 無料

▼対象 市民

▼定員 30人

▼申込期限 9月22日(水)

▼申込方法 健康介護課に直接電話で申し込んでください。

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

岡健康介護課 TEL 22-6838

9月は防災月間

近年、豪雨や地震などの自然災害が頻発しています。万が一電気や水道が止まってしまいうような事態に備え、非常食や災害時の食について考えてみましょう。

災害時に役立つ！パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋の耐熱性を生かし、食材をポリ袋に入れて湯せんで加熱する調理方法です。ポリ袋、鍋、水、カセットコンロがあれば災害時でも温かい料理を食べることができます。個人の体調や好みに合わせて、一つの鍋で複数の料理を一度に作ることもできます。

注意点

- ・全ての食材をポリ袋に入れたら袋を振って中身を均一にする。
- ・加熱中に空気が膨張して破裂する恐れがあるため、袋の口を結ぶ前に中の空気をできる限り抜く。
- ・袋が鍋底にくっつかないように皿を沈めておく。

パッククッキングで親子丼

材料(1人分)

食材	分量
ごはん	
精白米	70g
水	140g
具	
焼き鳥缶	1缶(たれ味)
タマネギ	1/4個(50g)
卵	1個
しょうゆ	小さじ1



▼栄養価(1食当たり)
エネルギー 474 kcal
食塩相当量 2.6g

▼作り方

1. ポリ袋に精白米と水を入れる。袋の空気を抜きながらくるくるとねじり、袋の上の方で口をしっかり結ぶ。30分から1時間浸水する。※しっかり浸水することで、洗米をしなくてもぬか臭さを感じにくくなります。
2. 鍋にお湯を沸かし、1を入れて30分間加熱する。
3. お湯から取り出し、15分間蒸らす。

具

1. タマネギを薄切りにする。
2. ポリ袋に1とすべての材料を入れて混ぜる。袋の空気を抜きながらくるくるとねじり、袋の上の方で口をしっかり結ぶ。

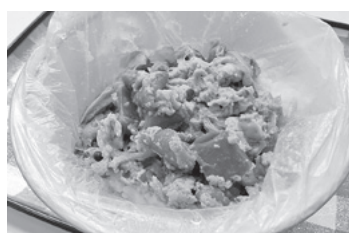


3. 鍋にお湯を沸かし、2を入れて30分間加熱する。
4. ごはんの上に載せる。



▼ひとくちメモ

袋の口をはさみで切り、袋のまま食器に載せれば、食器を洗わずに済みます。



もしもの時に備えて、覚えておこう！

