

こころの健康づくり

2月8日に、こころの健康講演会を開催しました。長野大学社会福祉学部の上鹿渡和宏先生を招き、「思春期のメンタルヘルス～理解と対応～」のテーマでお話いただきました。

あいにくの大雪の中でしたが、有意義な時間となりました。

自尊感情が低い日本の子ども達

高校生を対象としたあるアンケートでは、「私は価値のある人間」と自己評価する子の割合はアメリカや中国、韓国に比べ大差で低かったとのこと。また他の調査では、20歳代で本気で自殺を考えた割合は28%と高い。

思春期の子どもへのかかわり方として、大人や周囲のニーズに合わせて解決していくことも必要だが、子ども本人のニーズに対応していくことが大切。「困らされる」ことも「対応している」ことだと話されていました。

混在する様々な要素

- ・発達の遅れや偏り（発達障害や知的障害など）
- ・養育環境の問題（虐待・無視など）
- ・様々な精神症状（統合失調症・うつ病・強迫性障害など）・自尊感情の低下・健康的な表現・過剰適応

様々な要素が混在しているために、精神症状や問題行動の意味をどうとらえるかが重要になるそうです。



発達障害への理解と支援の輪を広げましょう！

4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～8日は発達障害啓発週間です

講演の中で発達障害については、「脳の1つのタイプであり、世界の見方や感じ方が違う。私たちが発達障害の人ことを分かりにくい以上に、彼らは私たちのことがわかりにくい。まずはこちらからの理解が必要。」というお話がありました。発達障害の特徴を知り、長所として理解することで、強みとして生かしていくことができます。

長野県発達障害者サポーター養成講座に参加してみませんか？

発達障害者の方やそのご家族が安心して生活できる地域づくりを推進するため「発達障害者サポーター」を養成しています。発達障害の方が困っている時、パニックになっている時、理解して見守ってくれる人が近くにいることは一番の支援になります。また、ご家族にも支えてくれる人が必要です。あなたも身近な理解者の1人になりませんか？

開催日時 4月26日(土) 午前9:30～11:30

会場 たてしな保育園

電話で22日(火)までに、役場環境保健係にお申し込みください。

講座は、開催したい団体やグループで5人以上の受講者が集まれば、開催できます。

内容は、発達障害についての基本的な知識と対応、90分程度の講義です。詳しくは、長野県ホームページ「長野県発達障害者サポーター養成講座」をご覧ください。

みんなで

食育



目覚めのスイッチ！ 朝ごはんを食べよう

環境保健係

皆さんは朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が活動状態になります。反対に朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足状態になり、眠くなったり、集中力がなくなったりします。

今まで朝ごはんを食べる習慣のない人も、手軽に食べられる果物や牛乳などからスタートしてみましょう。毎日何かを口にする事で徐々に食べることに慣れてきて、今までとは違いはつらつとした一日が過ごせるようになるでしょう。

一日を元気にスタートさせるために、慌ただしい朝の時間を見直し、ちょっと早起きをして朝ごはんを食べましょう。

**朝ごはんをおいしく
食べるために大切な生活習慣**

- 早起きをする 朝の光を浴びる
- 夕食は腹八分目にしておく
- 日中は体をしっかり動かす
- 睡眠時間を確保する
- 夕食後に夜食を食べない