

町では相談事業を行っています。一人で悩まず気軽に相談ください。

氷川町の相談窓口

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士によるカウンセリング
 相談日：毎月最終月曜
 時間：14：00～17：00
 場所：健康センターまたは訪問
 相談員：臨床心理士 井田 博子
 ※要予約 ☎ 52 - 5852 (保健師まで)

■心療内科医師相談

内容：受診したいが、なかなか受診できない方のために心療内科医師が相談を受けます。
 相談日：希望に合わせて医師と調整
 時間：13：30～15：00
 場所：健康センターまたは訪問
 相談員：荒木幹太
 荒木医院/熊本労災病院心療内科医師
 ※要予約 ☎ 52 - 5852 (保健師まで)

■健康相談

相談日：毎週月曜日
 時間：8：30～12：00
 場所：健康センター
 相談員：保健師・栄養士
 ※事前にお電話下さい。☎ 52 - 5852 (保健師まで)

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談

熊本いのちの電話
 ☎ 096-353-4343
 24時間 年中無休

■こころの悩み相談

熊本こころの電話
 (県精神保健福祉協会)
 ☎ 096-285-6688
 10：00～22：00 年中無休

■ひきこもり・精神障がいに関する相談

こころの健康相談
 (県精神保健福祉センター)
 ☎ 096-386-1166
 9：00～16：00 土日祝除く

お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎ 52 - 5852 (直通)

こころの健康コーナー

『人間関係で悩んでいませんか』



先月に引き続き、氷川町メンタルヘルス相談を担当されている、臨床心理士 井田博子先生(さかいレディースメンタルクリニック)による「人間関係の難しさ(2)」についてのメッセージを掲載いたします。

人間関係の難しさ(2)

臨床心理士 井田博子

子どもたちの人間関係も、昔ほど気楽ではありません。クリニックでの若い人の相談や、中学校での相談でも、離婚や単身赴任で家庭の人数が核家族よりも少なくなり、「親が忙しくて一緒に過ごす時間がない。」「一緒に過ごすために夜中まで起きていなくてはならない。」「いつも賑やかでうるさいくらの家庭でも、話という話が出来ていない。」という傾向があります。

しかし、その割に子どもも家庭で重要な役割を持っていて、「子どもは従っているだけでいい。」とも言えず、気合を入れて対立する家族を仕切っている子どももいます。

それぞれの家庭の事情に幼いころから無意識に適応しているような場合、一般のコミュニケーションには、今一つ馴染まないことも多いようです。カウンセリングで話し、意識化できるようになると、現実的な適応への手がかりになります。「家ではみんなずばずば物を言い、お互い相手を押しつけて自分を通します。」と話した20代の女性は、「女性の多い職場では、和やかに共感的に話す人が多く、家と違い過ぎ、嘘を言っているように聞こえ、不安になり孤立してしまうので、仕事が続かなかった。」と気づきました。

また、ある男子高校生は「父親が一貫した意見も無しに、相手の意見を頭ごなしにねじ伏せ、勝てればいいという人で、親しくなった友だちにも、つい同じことをしていたら友だちがいなくなり、学校に行けなくなった。」と話しました。

逆に、特別に大切にされ家族が優しいので、時に、先生や仲間に強く言われると落ち込んでしまうというタイプもとても多いようです。

学校での差別やいじめの中にも、「親しい」「気安い」かわりが、家庭の独特なコミュニケーションを引き出している場合があります。好きな人をうれしい気持ちに巻き込んだり、不快さを思い知らせて振り回し、世話をさせたりすることは、赤ん坊が人間になる段階で欠かせない能力であるようですが、家庭の中では、意外に大人も家族を振り回します。

家庭の外では抑えているが、つい安心しきって友だちに「甘えが出た。」と言う人もいます。ちょっと鼻で笑ったり、皮肉が出たりといった、家でよく見かける絶妙なタイミングで相手を支配します。友だちなら相手を立て合うものなのでがっかりされてしまいますが、甘えには悪気もないので、相手が傷つく理由も分からず、友だちが去っていくか、後々仕返しに来てトラブルになることも多いようです。

8月号につづく・・・

けんこうこころうだ・よ・り

7月は住民健診結果説明会を行います。
 健診結果説明会では、個人の結果と生活習慣を照らし合わせて、あなたに合った改善ポイントを提案します！
 今年こそ、私たち保健師と一緒に頑張ってみませんか??



健診結果説明会の流れ

①受付

健診時お渡しした「氷川町健診結果説明会のご案内」をお持ち下さい。

②結果渡し

あなたの(ご家族の)健診結果をお渡します。

③-1 ミニ講座(集団)

町保健師が「私たち内臓若返り隊!(血糖値編)」ミニ講座を、JA厚生連が「上手な食事選び」をお話します。身体の仕組みを分かりやすくお話します!

③-2 個別相談

個別に説明が必要な方には、保健師や管理栄養士が直接ご説明をします。改善できそうな生活習慣について一緒に考えましょう。

★ご自分の「健診結果説明会」日程の都合がつかない場合は、その日以降の会場や健康福祉課へお越しください。
 ★今年の健診を受けていない方は、8月の追加健診があります。また、医療機関でも「特定健診」を受診できます。ご希望の方は、受診券が必要ですので健康福祉課までご連絡ください。

去年の特定健診後、血糖値が正常に戻ったBさん



昨年、特定健診を受けたら、
体重64kg、おなか周り87cm、血圧148/94 空腹時血糖115mg/dl
 ここ最近で2~3kg体重が増えてズボンが苦しくなっていたけど、健診を受けているんなものが少しずつ高いことがわかったよ。標準体重が60kgなので、そのくらいまで落としたいなあ!

半年後、体重が61kg(現在は60kg)おなか周りが4cm減!!血糖値はほぼ正常になりました!「お薬はいらないよ」と先生に言われ、「昔のジーパンが入るようになってうれしい」と話されていました。毎日血圧を測って現在は120台/70台に落ち着いています。

こんなこと
 取り組んで
 みました!

野菜の品数増やして自分でドレッシング作り!

お料理上手なBさんは、自分でドレッシングを調合し、食事の前にボウル一杯の野菜をおいしく食べました!

楽しく運動をプラス!

仲間とグラウンドゴルフなど楽しみながら運動を習慣化したり、音楽をかけながら掃除機をかけたり、家事も楽しく運動として毎日頑張りました!

生活パターンの順番を変える

晩酌が好きなBさん。なんとか頑張らって休肝日を作るように始めました。今まで寝る前に飲んでいたお酒を夕食の時の晩酌に変えてみました。

【健診結果説明会日程表】

説明会日	説明会会場
7月12日(木)午前・午後	氷川町公民館(1階ホール)
7月13日(金)午前・午後	氷川町公民館(1階ホール)
7月19日(木)午前のみ	野津交流館
7月20日(金)午前・午後	若洲公民館

説明会日	説明会会場
7月26日(木)午前・午後	ウォーキングセンター
7月27日(金)午前・午後	健康センター(会議室)
8月 2日(木)午前・午後	健康センター(会議室)
8月 3日(金)午前・午後	健康センター(会議室)

※説明会の受付開始時刻は、9時と13時からになります。

※説明会当日に、健診終了時にお渡しした「氷川町健診結果説明会のご案内」をご持参ください。

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)