

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

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。  
☎ 52-5852 (直通)  
✉ kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

### 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

### 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

### 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

### 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・アルコールに関する相談

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

## こころの健康コーナー

### 『子どもの様子が気になる、こころの健康や病気が心配なときに～子どものこころと向き合うために、まず話を聞いてみよう～』

嫌なことや悩みがあるとき、話を聞いてもらっただけで問題が解決していなくても、気が楽になったという経験は誰にでもあるはず。こころに不調を感じているときは、自分でも不安でつらい気持ちでいっぱい。いきなり「病院に行こう。」と言うよりもまずはそんな気持ちを聞いてあげましょう。

#### ●聞く時のポイント～声かけの例～

「学校に行きたくないほどつらいだね。」  
「最近、元気がないように見えて心配なの。」  
「頭痛や腹痛が多いみたいだね。どうしたのかな。どんな調子かもっと話してくれない?」  
「このごろ家族と話をしなくなったけどお母さんはあなたと話がしたいわ。」  
「お友達とケンカすることが多くなったけど何があったのかな?よかったら話してくれないかな?」  
「そうか○○なんだね。」と子どもの言葉を繰り返す。

こころの不調が感じられる場合、病気がきつとよくなるということも伝えることも大切です。また親や周囲の人が付いている、一緒に乗り越えようというメッセージも大きな支えになります。



#### ●『(アイ)メッセージ』で話すと気持ちが伝わりやすい

「あなた」を主語にした言葉は、例えば「あなたは最近、学校を休んでばかりね。」「あなた、成績が下がったわね。どうしたの?」という具合です。これは相手を非難しているように響きやすいでしょう。

一方、実際に起こっていることに対して、「私」を主語に素直な気持ちを伝えると、相手を責めるのではなく、自分も一緒に考えようとする姿勢が伝わります。例えば「最近学校をよく休むので、(私は)あなたのことがとても心配なの。」「成績が下がっているの、(私は)気になっているの。」と伝えれば本人が受ける印象はずいぶん変わるでしょう。

#### ●答えやすい質問の仕方を

質問する時に、「はい。」「いいえ。」のどちらかで答えなければならない質問や、回答を迫る言い方をすると、本人は責められている、強要されていると感じやすいでしょう。例えば「宿題はしたの?」「明日の用意はできているの?」といった質問は、プレッシャーになりやすいでしょう。

一方、「どんなふうに思う?」など、答え方が限定されない質問のほうが、相手も話しやすくなります。「WHY?」よりも「HOW?」で聞きます。たとえば「○○については、どう?」「○○のときは、どんな感じだった?」という聞き方です。

引用文献:『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』厚生労働省

お問い合わせ先:健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

## けいんこうだ・よ・り

今年もあとわずかとなり、なにかと外食が増える時期になってきましたね。仲間と楽しい時間を過ごすついでに、健康維持のポイントは「食事の選び上手」と「運動でしっかり消費」です!今回は、毎日の生活の中で隙間の時間を使った「ちょこっと運動」をご紹介します。

### あなたの時間の隙間はどれですか?



### 運動での改善効果は?

- ★体脂肪を燃やす
- ★血圧を下げる
- ★筋肉で血糖を消費する
- ★ストレス解消 など



### 毎日の生活でここをチェンジ!

- ★今より歩行を1,000歩増やして  
約30～40kcal消費UP!
- ★メタボの人は今より歩行を3,000歩増やして  
約90～120kcal消費UP!
- ★だらだら20分歩くよりも  
速足で15分歩くまたは自転車を10分こぐ  
(同じ消費カロリー)
- ★テレビを見るときはごろ寝せずに  
ストレッチや筋トレに変えて10分で約30kcal消費UP



### 運動時のアドバイス!

- ・空腹時や食後すぐはできるだけ避けましょう!
- ・血糖値が高い人は、食後30分～1時間後位に運動を開始すると効果的です。
- ・運動だけより食事の工夫と併せるとなお効果的!
- ・睡眠不足は血糖値に影響するので夜更かしは避けましょう!
- ・少ない運動、少ない時間でも続けることが大事。習慣化して続けましょう!

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

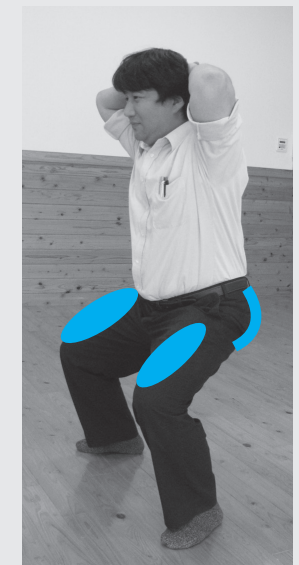


### おススメ運動!!

筋力トレーニング・ダンベル体操・筋力UP体操

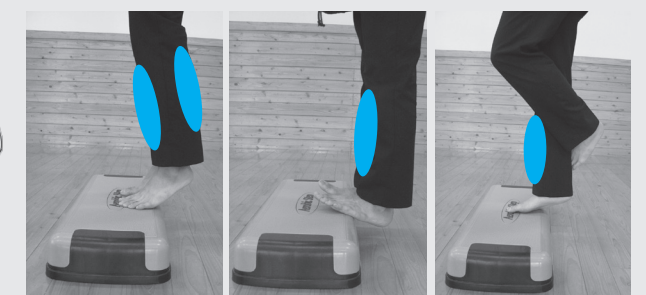
#### ながら筋トレその①

足を肩幅に広げ、膝がつま先より前にでないようにゆっくりと腰を落とし、元に戻す。ゆっくりすればするほど、効果的です。10回×2セットを目安に筋肉を刺激しましょう!



#### ながら筋トレその②

雑誌の厚みを使って、「かかと」や「つま先」の上げ下げを行う。余裕があれば片足でやってみましょう!



※色の部分を意識して運動しましょう!!

