



3月は「自殺対策強化月間」です 気づきの輪、もっと広げよう。

わが国の年間自殺者数は、平成10年に急増して以降、14年連続して3万人を超えて推移していましたが、平成24年には27,858人と15年ぶりに3万人を下回りました。

しかしながら、平成27年も22,105人(速報値)と依然として多くの人が自殺で亡くなっているのが現状です。自分の命も他人の命もかけがえのない命です。「気づき」「声かけ」「見守り」で、悩んでいる人の孤立を防ぎ、生きる希望につなげていきましょう。

■「心の病」を理解して、あたたかい支援を

うつ病やアルコール依存症、統合失調症などの「心の病」は、自殺と強い関わりがあるとされています。

「心の病」は適切な治療と周囲のあたたかい関わりにより心のエネルギーを回復させることができます。悩みを抱えて孤立せず、一人でも多くの方が家族や地域の支援につながることで自殺予防にとって重要になります。

■あなたの問題解決を支援する「相談窓口」があります

同じ悩みを持つ者の支え合い、情報の共有は大きな力になります。

精神障害者家族会

みんなの体験談に耳を傾けてください。あなたの思いを吐き出してください。あなたの悩みは自分だけの問題ではなかったことに気づくはずですよ。

「病気や薬のこと」「家庭での対応方法」「本人をどう支えていけばよいか」「いずれ訪れる親亡き後のことをどう準備しているか」など、体験者と話し合ってみましょう。

連絡先:下妻地方家族会 ☎0297-42-1712
(下妻地方地域活動支援センター「菜の花」内)

精神障害者デイサービス

月に一回、障害を抱えるご本人が集まり、料理やスポーツ、作業療法などを実施しています。

お互いの悩みや毎日の過ごし方を話し合える場所で、参加者は毎月の集まりを楽しみにしています。

連絡先:福祉課 障害福祉係 ☎43-8352

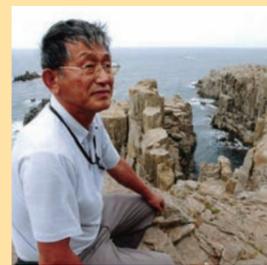
精神に関する相談窓口

こころの病に関すること、精神通院医療費助成の手続き、福祉サービス利用の相談など。

予約制によるカウンセリングを毎月開催しています。

連絡先:福祉課 障害福祉係 ☎43-8352

こころの健康づくり講演会



NPO法人
心に響く文集・編集局
理事長 茂 幸雄氏

全国的に「自殺の名所」というイメージが強い福井県の東尋坊で、長年にわたり自殺防止活動にご尽力されている茂幸雄氏をお招きし、自殺志願者の現状と、それを取り巻く社会問題を学ぶ講演会を開催します。

演題: STOP!! 自殺
～東尋坊の命の灯台
“茂さん”からのメッセージ～

日時: 2月14日(日)
午前10時30分～正午
(受付 午前10時～)

場所: 千代川公民館 ホール

参加費
無料

問い合わせ 福祉課 障害福祉係 ☎43-8352

有料広告欄



茨城県知事賞「早朝の筑波山」

写真を通して、自然環境に恵まれた茨城県の魅力を伝えるとともに、環境に配慮した生活を送る契機となることを目指した「いばらき自然環境フォトコンテスト」で、プロ・アマ問わず応募があった310点の中から、市村一夫さん(平川戸)の作品「早朝の筑波山」が茨城県知事賞を受賞しました。



賞状を手にする市村さん

「筑波にもいろいろな表情がある」と、自然と朝焼けにあこがれて筑波山を撮り続ける市村さん。「今では写真が生きがいになっている。今後は二科展茨城支部で上位の賞を取りたい」と抱負を語りました。

自然と朝焼けにあこがれて

「いばらき自然環境フォトコンテスト」で茨城県知事賞 12月10日

「子どもの睡眠と健康～脳とこころの発達の見点から～」と題した講演会が、日本体育大学児童スポーツ教育学部教授の岡本美和子氏を講師に迎え、千代川公民館ホールで開催されました。下妻市家庭教育学級で学ぶ市内幼稚園、小中学校に子どもを通わせる保護者や教職員など約100人が参加しました。

講演会で岡本教授は、大人の生活リズムに付き合わせられて夜遅くまで子どもが起きている傾向があることをあげ、「脳内ホルモンは、夜は暗くなること、朝は光を浴びることによって分泌が促される。脳を休ませたり、活性化させたりする大切なもの」などと説明し、子どもの成長にかかる睡眠の大切さを伝えました。

男の子3人を持つ母親の近藤恵美子さん(小野子町)からは「暗くするだけでも脳を休めることが分かった。部活で疲れて帰ってくる子どもに、時間がない中でも実践していきたい」と話が聞けました。



睡眠の重要性を伝える講師の岡本教授

脳とこころの発達の視点から、睡眠の大切さを知る

下妻市家庭教育学級講演会 12月20日

ほっとレポライン Hot Repo Line 市民の声

大宝小学校の音楽鑑賞会で、プロ歌手のバックバンドとして保護者9人で結成したバンドでの演奏に挑戦した40代女性(匿名)からのお便りを紹介します。

大宝小学校では、11月20日(金)に音楽鑑賞会を開催しました。今回の音楽鑑賞会は、いつもとは趣向を変え、プロの歌手が歌い、保護者がバックバンドとして楽器を演奏する“保護者参加型”のスタイルでした。

音楽鑑賞会を運営するPTAスタッフから声をかけられた保護者9人で、ギター、ピアノ、コーラス等の即席バンドが結成され、8月下旬から約3か月間の練習が始まりました。小学校の音楽室を借りたり、メンバーが開いているピアノ教室を借りたりしながら、週1～2回の猛特訓をしました。はじめのうちは、音が合わなかったり、間違えたりと不安でいっぱいでしたが、「子どもたちに親の頑張っている姿を見せたい」「自分たちの姿を見て何かを感じてほしい」、そのような思いで練習に励みました。最後の1か月間は、体育館での練習に切り替え、毎回、本番同様の練習をしました。

音楽鑑賞会の当日、会場には児童、園児230人、保護者150

「頑張る姿で伝えたい」

人、合計400人近い方が集まり、会場を埋め尽くしました。会が始まるまでは大変緊張しましたが、演奏が始まると不思議と緊張がほぐれ、心地よい空気の中、演奏することができました。3か月間の練習の成果を十分に発揮できたと思います。

3曲目に演奏した「Believe」は、子どもたちと一緒に歌い、大合唱となりました。ステージ上から見たその様子は、忘れられない光景となりました。私たちの演奏を見て、きっと子どもたちは何かを感じ、何かを考えてくれたことと思います。

帰宅した際、「お母さん、すごかったよ」と子どもから言われ、3か月間の苦勞が報われた思いでした。仕事、家事、育児と忙しい中の練習はとても大変でしたが、「大人の青春」という感じで、今では楽しい思い出となっています。



バックバンドで奮闘する保護者たち(大宝小学校体育館で)