



「心が疲れた人との付き合い方」

～四地区合同研修会を終えて～

10月12日に岡山大学保健管理センターの児山志保美先生をお迎えして、お話しをうかがいました。

新人ママさんは、お子さんが増えた生活に慣れず、「ちゃんとしなきゃ」「どの情報を頼りにしたらいいのか」と不安に陥ったり、睡眠不足になったりすることが多くなります。

それでも、生活のリズムが出来てきて慣れたり、周りから認められて少しずつ自信がついたりします。

また、諦めや割り切りができるようになると、少し楽になるようです。

「気合」や「根性」を押し付けるのではなく、ゆっくりと話を聴き、ママさんの思いを受け止め、認めてあげることが良いようです。

また、うつ病というのは「気持ちの持ち方」とか「心の弱さ」などから起こるのではなく、脳のエネルギーが低下してしまう『病気』であるということでした。

きっかけになりやすい事としては、人間関係や病気、身近は人の死亡などがありますが、女性では出産や育児、介護、転居など、男性では意外にも転勤や昇進などの一見良さそうなことや退職など仕事のことが多いそうです。

そして、うつ病になりやすいのは、「他人任せにできない」「真面目ながんばり屋さん」タイプの人ようです。割り切ったり、人に相談することが大切なんですね。

周囲の人の対応としては、



「頑張って」と言うのではなく、温かく見守ることがサポートになる。



大きな決断はすぐにせず、元気になってからにするようにする

こちらの選択肢を提案したり、自分で決めることができるようになったりするまで、ゆっくり待つ。



うつ病の治療の基本は、服薬と十分な休養。ゆっくり休めるようにしたり、薬をきちんと飲むよう気をつける。



家事など負担を減らしてあげる。



医師の話などを一緒に聞き、理解を深める。



周りの人たちの理解と愛情が回復の助けになるということでした。

鯉山カラオケ同好会について

鯉山カラオケ同好会 会長の粟井と申します。

現在 12 名が会員として参加しています。男性 5 人、女性 7 人で平均年齢 79 歳です。会費は年 2000 円です。
毎週水曜日 13 時～16 時 コミュニティハウス 2 階で開催しています。1 回約 3 時間で 1 人 3～4 曲歌っています。
週 1 回のチャンスを、仲間同士で時間を大切に楽しんでいます。

教材は主に、演歌レッスン DVD スライド映像、カラオケを購入し新しい曲に挑戦している現状です。

私の体験から、老化防止はもちろんのこと、仲間意識の高揚、毎日の生活をより楽しくする。鋭気を感じることが出来る、効用が考えられます。

毎年 11 月 3 日 鯉山コミュニティ祭りへの参加はもちろんのこと、敬老の日の行事への参加、渡辺医院さんへの慰労訪問等、地域への参加も行ってきました。会員相互の楽しい時間を大切に過ごし、長続きするように皆で盛り上げていきたいものです。

皆さんお気軽にお立ち寄り下さい。お待ちしております。



鯉山カラオケ同好会会長 粟井 茂



すごく楽しかったです。いつもの自分の生活とは全く違う異次元に来たようでした。童心に戻ったようで、心がほっこりしました。 50代

親子で楽しめました。また参加したいです。 30代

久しぶりにお聞きし感動し、元気をいただきました。元気なからだを維持して、何かできることでお役に立ちたいです。 60代

とても楽しいコンサートでした。心から笑顔になり、ありがたい気持ちを改めて考えさせられました。皆さんの笑顔でこちらも暖かい気持ちになりました。 30代

浅間玲子先生講演会

「白雪姫のキラキラコンサート」

が 7 月 24 日に高松公民館にて開催されました。参加された方々から沢山の感想をいただきました！いくつか紹介します！

歌がうまくて、小さい子にも優しくかったです。 10代



110 名以上の方々と楽しいひと時を過ごしました！

のびのび親子広場 (鯉山幼稚園にて)

9月20日

子供の虫歯予防

澤谷歯科衛生士さんと原田保健師さんのお話

実は、鯉山の子供たちは
虫歯が多いんです！

お茶が安くて一番！

仕上げは
歯ブラシさ〜ん♪



食べていない時間が2時間あると
虫歯になりにくいんですネ！

おいしい飲み物の中には、
お砂糖たっぷり！！

むくむくオモチャも作ったよー！
(お口のまわりの筋力UP！)

加茂っ子クラブの交流会支援 9月8日 (加茂幼稚園)

加茂っ子クラブのお月見会に参加しました。
愛育委員が手遊びをしたり紙芝居、絵本を読んで、子供たちと
楽しいひとときを過ごしました。

また、おやつに加茂と鯉山の栄養改善委員さんが早朝から
さつま芋入りのおはぎとゼリーを作ってください、子供たちと
一緒に頂きました。

ペロリと平らげ「おいし〜」と無邪気な姿が可愛かったです。



子育てワンポイントアドバイス

個人差はありますが赤ちゃんの中には、常に抱いていないと泣いてしまう子もいます。

お乳もあげたし、おしめも見たと何で？布団に寝かせたとたんにウワ〜と・・・お母さんの方が泣き
たくなりますよね。何にもできないと・・・原因は不明ですが傾向的に昔から夕方に泣く赤ちゃんが
多かったこと から「黄昏泣き(たそがれなき)」と言われています。私の孫もそうでしたが4~5か
月頃におさまるようです。

スリングで抱っこなど工夫をしている人もいます。



新任愛育委員新人研修に参加して

(北ふれあいセンター)6月5日 新任委員 17名参加

就実大学特任教授 村中由起子先生

「地域における支援について」(講演会アンケートより)

- 今と昔の子育ての違いについて具体的なお話が、とても参考になりました。
- 先生のお話通り、孫の心のよりどころになりたいと思いました。
- 孤独なお母さんたちに、寛容の気持ちで接していこうと思いました。
- 話を聞く時は、正論を言わず、ただ聴くことが心の癒しになるなど、勉強になりました。

AED 研修 (鯉山コミュニティハウス)

6月2日鯉山コミュニティにおいて、日本赤十字岡山支部のお2人によって、一次救命処置について講習・実施の勉強をしました。

苦しんでいる人を助けたいと思う気持ちはあっても、なかなか難しいものだと思います。みんな真剣にがんばりました。

AED の使い方はその場になるとガイド通りに

出来るのかどうか・・・?

1回2回の講習では覚えるのが大変です。

良い経験ができました。



命を育む授業(高松中学校)10月6日、13日

命を育む授業に参加しました。

10月6日は、赤ちゃん人形を使った、抱き方の練習。13日は親子ボランティアとのふれあい授業でした。

人形での練習ではとても緊張していた中学生たちでしたが、本物の赤ちゃんとふれあう日は、みんな常

に笑顔で、一生懸命喜ばせようと頑張っていました。小さな命を大切に感じている姿は、見ていてとても嬉しく、楽しくサポートさせていただきました。



鯉山夜市に参加して(鯉山小学校)

鯉山夜市のチラシ配布という事で簡単に思い参加しました。少しの準備をして、来場される親子連れにノートセットや扇子、風船などを配布しました。皆さん大変喜んで下さったようです。



お知らせ

・11月27日(月) 高松公民館

子宮がん・乳がん検診 13時～

(集団検診)

・12月12日(火) 高松公民館

四地区合同研修会 13時～

講師 大塚美智子さん

問い合わせ先:

子宮がん・乳がん検診

岡山市保健所 北区北保健センター 251-6515

編集後記

紙面作成にご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。より読みやすく、見やすい紙面を目指しております。ご意見などもお聞かせ下さい。

