

1	水	
2	木	1歳6ヶ月児(対象:H17.3~4月生)角) 仙北市文化祭(田沢湖地区)
3	金	仙北市文化祭(田沢湖地区)
4	土	
5	日	
6	月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角)
7	火	
8	水	健康教室(角)
9	木	1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H17.3~4月生/H15.3~4月生)西)
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	母子手帳交付(角)
14	火	乳児相談(対象:H18.3~4月生・H17.11~12月生)角)
15	水	なかよし教室(角)
16	木	乳児健診(対象:H18.6~7月生・H18.1~2月生)神)
17	金	乳児健診(対象:H18.7月生・H18.2月生)角) 健康教室(角)
18	土	
19	日	
20	月	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角)
21	火	予防接種(三種混合・BCG・ポリオ生ワクチン)田)
22	水	健康教室(角)
23	木	
24	金	1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H17.5~6月生/H15.4~5月生)田)
25	土	
26	日	
27	月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・BCG・ポリオ生ワクチン)西)
28	火	予防接種(三種混合・BCG・ポリオ生ワクチン)神)
29	水	予防接種(三種混合・BCG)角)
30	木	2歳6ヶ月児健診(対象:H16.3~4月生)角)

【実施場所】(田)...仙北市田沢湖健康増進センター (角)...仙北市健康管理センター
(西)...西木保健センター (神)...仙北市就業改善センター
(松)...松木内地区公民館 (紙)...紙風船館 (西地)...西木地域センター

メンタルヘルス (No.2)

今月は、「心(精神)の病気」のサインと対処についてお話しします。
精神活動のバランスを崩しても、本人がなかなか気づきにくいこともあります。そして、気づかないまま、自殺という悲しい結果につながることもあります。
そのためには、周囲の人が早期にSOSサインをみつけることが大切です。

☆SOSサインのチェックリスト

◆表情のチェック

喜怒哀楽が激しくなった。あるいは、無表情になった。
独り言、独り笑いをする。
目がどんよりしている。または、激しい目つきをする。

◆仕事のチェック

仕事の能率が低下した、ミスが増えた。
判断力や決断力が低下した、後先考えずに行動するようになった。
仕事の相手先やお客さんからのクレームが増えた。
集中力がなくなりイライラしている。

◆行動のチェック

何をしてもおっくうさうである。
人の言動や行動を気にするようになった。
外に出たがらなくなった。



◆言動のチェック

口数が減った、または、同じことを繰り返す。
悲観的なことを口にするようになった
話のまとまりが悪くなり、急に言葉がとぎれたりする

◆身体のチェック

不眠、頭重、頭痛、食欲不振、疲労感、手のしびれを訴えるようになった。
血色が悪い、つやがない、肌が荒れている。

該当する項目があっても、必ずしも病気を示すものではありません。「心(精神)の病気」を防ぐための手立てを見つけるためのものです。

☆SOSサインやいつもと違うと感じる「変化」が現れたら、相手を否定せず「話を聴く」ことです。

聞き役に徹する

相手が話はじめたら、途中でなるべく質問やアドバイスをしなくてひととおり話を聴くようにします。

受容する(受け止める)

相手の気持ちを受け入れ、「そうか~だね」と悩みを理解する姿勢をみせます。

共感を示す

・相手に視線を向けながら「なるほど」などあいづちをうったりうなづきながら聴きます。

・時には相手の言葉をくり返します。

・話が一段落したところを見計らって要点をまとめてみます。「あなたの今の気持ちはこういうものですね。」

来月は、自殺予防についてお話しします。