



相談は秘密厳守です

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。
お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとできるスペースです。
どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。
傾聴ボランティア「えくぼの会」小松 龍子

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

3/20 四・4/17 四

10:00～15:00
脳トレゲームをします。

4/4 四 13:00～16:00

血圧測定と健康講話
演歌体操

場所 田沢湖健康増進センター

費用 100円(飲み物代)

※別に実費がかかる場合もあります。

神代診療所

休診のお知らせ

3月22日(木) 午後休診

診療時間は先生の都合で午前中のみになります。

受付時間は9:00～11:30ですので、お間違えのないようよろしくお願い致します。

問合せ 神代診療所 ☎ 44-2118



Check!

健康ワンポイント

自分で守ろう！こころの健康

こころをいきいきと健康に保つためには、定期的なこころのメンテナンスが必要です。ストレスに早めに気づき、適切な対処をすることが大切です。



ストレスってなに？

ストレスとは、こころが外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させるなどの利点があります。しかし、ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、こころや体にさまざまな悪影響をもたらします。

ストレスサインを見逃さないで！

ストレスを抱えた状態が続くと心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気を知らせるサインでもあります。「疲れているだけ…」「よくあること…」などと見過ごさず、思い当たることはないか、振り返ってみましょう。

心理的サイン

- ▶イライラ ▶怒りっぽい ▶不安 ▶落ち込み ▶集中力の低下など

身体的サイン

- ▶不眠 ▶頭痛 ▶肩こり ▶目の疲れ ▶食欲の低下 ▶便秘など

行動的サイン

- ▶過食 ▶深酒 ▶失敗が増えた ▶遅刻・欠勤など

ストレス対処は日ごろから

普段からストレス対処を意識した生活をする事で、心身が疲れにくくなりストレスに強くなります。

1.生活にリズムを！

良質な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動は、こころを健康に保つ基盤です。

2.ストレス解消を！

ゆったり入浴、おしゃべり、読書、音楽・映画鑑賞、スポーツなど自分に合った方法で緊張をほぐす時間をつくるのが大切です。

3.相談・サポートを！

ストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、1人で解決できないときは、とにかく誰かに相談しましょう。打ち明けることで気持ちが軽くなったり解決の糸口が見えてくる場合があります。

あなたはストレスをため込んでいませんか？
さあ、あなたもこころのメンテナンスを始めましょう！



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》☎ 55-1112

《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どもの「イヤイヤ期」について

イヤイヤ期のピークは2歳児

「イヤイヤ期」はだいたい1歳半から4歳前までといわれています。「イヤイヤ期」でママやパパを悩ませるのは、2歳がピークです。魔の2歳児！でも、これこそが2歳児の成長の証！第1反抗期といわれる年代です。誰でも通る道「イヤイヤ期」は長い成長のひとつの過程です。必ず抜け出すのですから、まわりの大人もポジティブ思考で付き合ってください。3歳を過ぎる頃には、大人のいうことがわかって約束ができた、順番を守ったり、折り合いをつける方法を身につけてきます。また、感情を表す言葉を覚えることで自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを表現できるようになります。

イヤイヤの特徴

いろいろなことが「初めての体験」になる2歳児は、いろいろなことに興味しんしん、なんでも自分でやってみたくあります。自分でやって納得しないと満足しなくなり「イヤイヤ」を連発しますが、まだまだ、なんでもできるわけではありません。

イヤイヤの原因

- 言葉の数が少ない。伝えたい言葉がわからない。言われている言葉がわからない。
- 自分でやりたい。今、それをしたい。それがほしい。したいことを中断させられるのはなぜなのかわからない。
- 今、やりたくない。なぜ、今それをしなくてはいけないのかわからない。
- 自分の気持ちの表現の仕方がわからない。
- 「なぜなのかわからないのか」かわからない。それは、何なのかわからないからわかりたい。

大人と子供の「ゴールのギャップ」

大人を困らせるために「イヤイヤ」をしているのではありません。「大人がさせたいこと」と「子どものしたいこと」にギャップがあり、子どもが理解して納得できていないのです。大人は、「ここまでやってみようか」と具体的な提案をしてみても中々い

ポイント1

子どもの気持ち(感情)をくみ取る声かけを！
言葉が豊かになり、「感情をコントロールする力」がはぐくまれます。たとえば、何かをやってみただけでできなかったときに「くやしかったね」「悲しいね」と声をかけたり、出来たときには「できたー！たのしいね」と声をかける繰り返して、感情を言葉で理解できるように、伝える力や相手の感情を分かる力もつきます。

ポイント2

自分でできる力、自分で決める力をつけましょう。
自分でできそうなところは挑戦して「達成感」を味わうことで、できることが増えていきます。でも、まだまだ、大人の見守りやサポートは必要です。

ポイント3

「やってあげる」関係から「いっしょに楽しむ」関係へ。

