

11月10日、神代中学校2年生を対象として企業説明会を行いました。仙北市ではこれまで、中学生段階では企業説明会を行ってきませんでしたが、「未来の地域や社会を支える意欲にあふれる子どもを育てたい」という思いから開催しました。「ヤマメ・サクラマスプロジェクト」の一環です。

後半は株式会社Domy(バイオミ)代表取締役 小西哲平さんの講演です。小西さんは人工知能を活用した診察、診断の研究の第一人者です。高齢化により医療の需要は高まっていますが、医師不足は深刻です。それに対応するために、AIを活用して事業を展開しているのだそうです。小西さんは、「自分で学びたいこと



最先端の部品を手にする生徒の様子。

- ・ 株式会社西宮組
- ・ 株式会社インフォテック
- ・ 株式会社門脇木材
- ・ 株式会社門脇木材
- ・ インスペック株式会社
- ・ 株式会社西宮組
- ・ 有限会社インフォテック
- ・ 株式会社東北芝浦電子
- ・ 秋田日産自動車株式会社
- ・ 株式会社万景
- ・ 乳頭温泉組合
- ・ 万六建設株式会社
- ・ 自衛隊秋田地方協力本部大仙地域事務所

中学生にとって企業は、「名前は聞いたことがあるけれど、何をやっているのを見つけたことの大切さ」、「企業精神」、「基礎的な学力は必要なこと」を自身の体験を交えて話してくれました。時代の最先端を行く話題に触れたことで、子どもたちの視野は確かにひらかれたと感じました。

後半は企業の方々からお話をいただきました。参加いただいた企業は次のとおりです。(順不同)

- ・ トヨタカローラ秋田株式会社
- ・ 秋田トヨペット株式会社
- ・ T&Aグループ
- ・ 株式会社瀧神巧業
- ・ 株式会社門脇木材
- ・ インスペック株式会社
- ・ 株式会社西宮組
- ・ 有限会社インフォテック
- ・ 株式会社東北芝浦電子
- ・ 秋田日産自動車株式会社
- ・ 株式会社万景
- ・ 乳頭温泉組合
- ・ 万六建設株式会社
- ・ 自衛隊秋田地方協力本部大仙地域事務所

中学生にとって企業は、「名前は聞いたことがあるけれど、何をやっているのを見つけたことの大切さ」、「企業精神」、「基礎的な学力は必要なこと」を自身の体験を交えて話してくれました。時代の最先端を行く話題に触れたことで、子どもたちの視野は確かにひらかれたと感じました。

# またうら

心豊かな教育文化のまち

《仙北市教育委員会だより》

第135号



自衛隊の業務について、真剣に説明を受ける生徒の様子。(写真七)



仕事の内容について、映像を使った説明を受ける様子。(写真左)

「楽しむこと、挑戦すること、失敗すること、失敗を次にいかすことが大切だと思います。」  
そして、各社に共通していたのは、「皆さんと一緒に、明るい未来を創りたい」という思いでした。大人からの真剣で真摯なメッセージは、子どもたちの心にダイレクトに響きます。話を聞いていくうちに、子どもたちの眼差しが明らかに変わっていくのを感じることができました。

## 感想 石川才稀さん

私は自分の夢が決まっているので、今日の話を聞いても考えが変わることはないと思います。しかし、いろんな話を聞いてみて、その職業について自分が知らないだけだったということに気がきました。もっと視野を広げて考えてみたいと思います。

## 感想 進藤綾乃さん

それぞれの会社で大事にしていることを聞いたことがとても勉強になりました。全ての企業が魅力的で、自分の進路選択の候補として真剣に考えたいと思いました。

## ストレス解消 秋田県は、自殺率&高ストレスが全国最上位！

秋田県は、男性に自殺が多く、女性にストレスが高い傾向があります。仙北市は、県に比較して自殺死亡率が高く、予断を許さない状況が続いています。一人ひとりが元気で健やかな生活を営むために、身体健康だけでなくこころの健康が重要です。ストレスを放置せず、早めに身近な人や地域で活動しているボランティアの方、または関係機関に相談するなど、ひとりで抱え込まないようストレスの解消を図りましょう。



ストレスを放置すると、抑うつ症状、意欲低下、イライラ、緊張、不安などが表れ、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首・肩こり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満などの原因になります。また、作業効率の低下や事故、アルコール依存、過食、拒食などのきっかけになり、うつ病、パニック障害、強迫性障害、統合失調症、薬物乱用、摂食障害などの発症につながります。近年、子どもや若者に増加していることが報告されています。

仙北市は、行動目標に「自分にあったストレス解消法を見つけ、行う」、「悩みや不安を一人で抱え込まない」を掲げ、日常生活の悩みやストレスをいつも抱えているという人は15%以下(7人にひとり)、ストレス解消方法がないという人は5%以下(20人にひとり)に減じるよう目標値を設定しています。とはいえ、残念ながらストレスをなくすることはできませんし、すべて避けておろわ

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

けにもいきません。そこで、厚生労働省がストレスとうまく付き合う方法を提案していますのでご紹介します。ご参照ください。

- 1 リラクゼーション法：呼吸法(腹式呼吸)やヨガ
- 2 ストレッチ：筋肉をゆっくり伸ばす(腰のストレッチ)
- 3 適度な運動：手軽にできて楽しむ(好きな)運動
- 4 快適な睡眠：15分程度の昼寝は仕事の効率アップ
- 5 笑う：自律神経のバランスや免疫力を正常化させる効果がある
- 6 親しい人たちと交流：不安やイライラした気持ちが整理され、解決策が見えたりする
- 7 仕事から離れた趣味をもつ：仕事から解放され、自分の好きなことができる時間を持つ
- 8 ストレス解消の誤解：飲酒は、量と頻度によって逆効果。喫煙も健康を害するため除外
- 9 相談することの有用性：相談窓口はたくさんあり、専門相談機関・相談窓口は下記へ

★保健課では健康相談、こころの相談など(秘密厳守)に応じています。お気軽にお問い合わせください。

※専門相談機関・相談窓口：https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/

## にしき園だより

- 第31号 -

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

明けましておめでとうございます。昨年はウイズコロナという言葉に明け暮れさせられましたが、皆さま方においてはご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策に何かとご不便をおかけしましたが、幸いにも当施設の入所者さまから一人の感染者を出すこともなく、無事に新年を迎えられたことは、皆さま方のご理解とご協力の賜物と感謝します。

今後も新型コロナウイルス感染症など沈静化することを願い、入所者さまとの面会の解禁など一日も早く日常生活に戻れるよう努めますので、これからもご協力賜りますようお願いいたします。

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただいております。その際、ハンディインターホンを使用しての会話が可能ですのでご利用ください。

### 【利用者の状況】

11月末	88人
12月入所	5人
12月退所	4人
12月末	89人

平均要介護度 2.76

介護職員を募集しています。お気軽にお電話ください。

