



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1345



子育てによる孤独感を 知っていますか？

育児ストレスの原因「孤独感」

育児ストレスが続くと怒りやすくなり、夫婦喧嘩が多くなりがちです。その原因の一つに、子育て中の「孤独感」があります。

最近核家族が進み、「相談相手は夫だけ」という家庭も少なくありません。そのため、母親と子どもが二人だけで過ごす時間が長くなり、孤独感が重荷となって押しつぶされてしまう可能性が高くなります。

「子どもはかわいい」と思っている、孤独で心のゆとりがない状態では「寝てくれない」「寝てもすぐに起きてしまう」「起きているときは常に泣いていて、どうすればいいのかわからない」など、ちょっとしたことも受け入れられなくなってしまう。

周囲に頼ることも大切です

「自分は平気」と思っている、孤独感や閉塞感に襲われる可能性があります。孤独の状態を極力減らすためには、周りとのつながりを持つことや援助を「遠慮することなく」受けることが大切です。

周りの人から助けを受けることは、単に手間や作業を分担してもらっただけではなく、孤独感を解消することにつながります。「恥ずかしい」「情けない」などと思わず、周囲に助けを求めましょう。

大切にしたい心がけ

・親が近くにいる人は、親に「しっかり」頼る

・気の合うママ友を持つ

・夫婦のコミュニケーションを大事にする

・地域の子育て相談などを活用する

周囲の人たちが心がけたいこと

子育ての大変な場面を乗り越えられるかどうかは「孤独である」「孤独でない」かによって大きく変わります。子育て中のお母さんが育児ストレスを抱えていると思われる場合は、声を掛けて話をよく聞き、相談にのってあげるなど、孤独だと感じないよう気を配りましょう。

お気軽にご相談ください

町は、出生後約1カ月後に、保健師による「赤ちゃん訪問」を行っています。健康診査や予防接種の説明のほか、子育て広場や相談支援場所の案内もしています。また、お母さんの心配事や不安についての相談にも応じていますので、一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。



【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

大切な人を失わないために……
あなたもゲートキーパーになりませんか？



ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことです。

気付き…あなたの周りで「SOS」を発している人はいませんか？

「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」など家族や仲間の「いつもと違う」ことに気づいてあげてください。

声掛け…様子がいつもと違うときは、まずは「声掛け」が重要です。

悩みを抱えている人は、誰にも悩みを打ち明けられずにいる場合が多く見られます。まずは話すきっかけをこちらからつくってあげてください。

傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

心配していることを伝え、相手の感情を批判せず、また安易な激励をしないことが大切です。

つなぐ…専門家に相談するように促しましょう。

専門家に相談することで、具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。専門機関を紹介し、相談するように勧めましょう。

9月は自殺防止月間です

国の調査によると、平成27年の全国の自殺者数は2万3121人でした。また、県内の自殺者数は297人で、自殺死亡率は全国でワースト2位となっています。県は、9月を「岩手県自殺防止月間」としています。

自殺の背景には、さまざまなる要因が複雑に関係しています。悩みの原因への適切な対応や精神疾患の治療により、多くの自殺を防ぐことができます。

自殺は特別な人だけに起こるものではなく、誰もが関係する問題です。

県精神保健福祉センターと町は、心の問題を抱えている人や悩みのある人、家族や周りの人のことで困っている方々などの相談に応じています。心配なことは一人で抱えこまずに、ご相談ください。

★こころの健康に関する相談窓口

○岩手県精神保健福祉センター

☎(022)66955

月～金 午前9時～午後9時

○紫波町役場 町民福祉課

☎(672)2111

月～金 午前8時30分～午後5時15分

からだよろこぶヘルシーレシピ

夏野菜ジェル

材料(4人分)
ゼリーカップ
8個分

クリアガー … 大さじ1	オクラ …… 2本	カニ風味かまぼこ … 2本
水 …… 400cc	花麩 …… 12個	ハム …… 2枚
白だし …… 大さじ3	サヤインゲン … 2本	ギンナン
ミニトマト …… 8個	ニンジン …… 1/4本	(お好みで) …… 4個

※クリアガー(アガー)はゼリーの素です。お菓子の材料コーナーで手に入ります。クリアガーがない場合は、ゼラチンを使用してください。

- ①オクラはゆでて輪切り、ミニトマトは湯むきする。花麩は水に入れてふやかし、絞っておく。
- ②サヤインゲンとニンジンは千切りにしてゆでる。ハムは千切り、カニ風味かまぼこは細く裂いておく。
- ③鍋に水と白だしを入れ、少し温めてからクリアガーを入れて溶かす。
- ④8個の容器のうち、4個にギンナンと①の材料を4等分にして入れる。
- ⑤残りの4個の容器に、②の材料を4等分にして入れる。
- ⑥④、⑤に③のだし汁を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦固まったら、容器から取り出す。それぞれのゼリーを1個ずつ組み合わせ、お皿に盛り付ける。



紫波町食生活改善推進員協議会 赤石地区の皆さんのレシピです

