

今月の担当



臨床心理士
すぎやま こうへい
杉山 効平

節目の時期を迎える際に起こりうる反応と辛い気持ちを感じた時の過ごし方

間もなく北海道胆振東部地震発生から3年という節目を迎えます。今回は皆さんに節目の時期に起こる可能性のある反応とつらい気持ちを感じた時の過ごし方をお伝えします。

節目の時期に起こる可能性があるさまざまな反応

次にあげる反応は、節目の時期になると起こる可能性がある反応の一部です。

- ・眠れない、途中で目が覚める
- ・食欲がない
- ・言葉では言い表せない悲しみを感ずる
- ・自分だけ楽しい思いをして申し訳なく感じる
- ・「自分は何もできなかった」と無力感に襲われる
- ・思い出させるものに近寄らない
- ・ぼんやりしたり、集中力がなくなる
- ・妙に気分が高揚する

心や身体にさまざまな症状が現れるのが特徴です。これらは、誰にも起こりうる「自然な反応」であり、あなたの「心が弱い」訳ではありません。

せん。被災後に限らず、大切な人が亡くなった「命日」などの際にも起こりうる反応です。

節目の時期に「つらい気持ちを感じた時の過ごし方」

①報道で流れる映像に気を付ける
報道番組などで「北海道胆振東部地震から3年」が多く取り上げられるようになります。映像などを見ることで、気分が悪くなったり、落ち着かない場合は、映像を見るのをしばらく避けましょう。

②休息を大切に

節目の時期に起こる複雑な心境を紛らわすために、予定をたくさん入れて忙しくする人がいます。その結果、疲労が蓄積してかえって体調を崩す原因になりかねません。栄養のある食事をしっかりと取り、ゆっくりにお風呂に浸かるなど、意識的に休息を心掛けましょう。

③信頼できる人と一緒に過ごし、話してみる

家族や友人など、信頼できる人と過ごし、ご自身の気持ちを聴いても

らうことは、安心につながります。「コロナ禍で、一緒に過ごすことがかなわない場合は、電話やメールのやり取りも効果的です。」

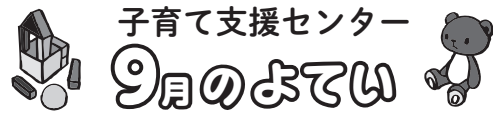
④書いてみる

つらい気持ちを表現することは大切ですが、誰かに話すことに抵抗を感じる人もいます。そのような時は、ノートなどに自分の言葉でありのままの気持ちを書き出してみましょう。気持ちの整理に有効です。

⑤相談窓口を利用して

何か不調を感じていても、家族や友人などの親しい人へは話しにくい場合もあるでしょう。健康推進グループでは、保健師や臨床心理士が随時相談を受け付けています。気になることがあれば気軽に相談してください。(住民課 健康推進グループ ☎26-7871 総合ケアセンター ゆくり内)

「節目の時期」は、普段以上に自分自身の体調をよく観察し、自分のペースを大切に生活しましょう！



子育て支援センター

9月のよてい

問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 あそびのミニ講座
～あそびの幅を広げよう～

日時：9月1日(水)10時～11時
場所：厚南子育て支援センター
対象：子育て中の保護者
内容：①手遊びや歌遊び、体を動かす遊び
②ミニ講座「いやいや期を楽しもう」
定員：5組
申し込み：8月25日(水)までに厚南子育て支援センターへ

子育て講座 メディア講座

日時：9月28日(火)10時30分～11時
場所：厚真子育て支援センター
講師：乳幼児メディアアドバイザー 桜井裕司さん
内容：乳幼児にあたるメディアの影響
定員：5組
申し込み：9月21日(火)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 すくすく教室 ～簡単こどもごはん～

日時：9月17日(金)10時～12時
場所：総合ケアセンターゆくり2階 調理実習室
持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、おしぼり、飲み物、子ども用スプーンとフォーク
定員：4組
申し込み：9月7日(火)までに各子育て支援センターへ
※詳しい内容は、子育て支援センター情報誌9月号をご覧ください

Hello えいご・えいごであそぼう 10時30分～11時
ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。開催日は情報誌をご覧ください。各センターにお問い合わせください。

・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡)
月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
・サークル活動(※予約制)
月曜～金曜日 13時～15時

おちやのこ菜 野菜アップ★プロジェクト

目指そう野菜1日350gレシピ
塩麴を使ってうまみアップ
「香味野菜とトマトの塩麴あえ」



材料(4人分)
トマト：3個 ★オリーブ油：小さじ1
塩 麴：大さじ1 ★レモン汁：小さじ1
大 葉：4枚 ★白すりごま：小さじ1
ミョウガ：2個

- ①トマトはひと口大に、大葉とミョウガは千切りにする。
- ②ボウルに塩麴とトマトをあえて5分程度おく。
- ③水気を切り、★を加えて混ぜ合わせる。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

まちのアイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。
<メール>kikaku@town.atsuma.lg.jp



さとう はなちゃん(3)



こたに ゆうりくん(3)



かまだ そらくん(3)