

「うつと家族」 II

フェミニストカウンセリング塾
北山れいこさんの講演より、前号に続き掲載いたします。



苦しい経験を人生のプラスに ひきこもりとうつ病

人生を川の流れに例えようと、ひきこもりは脇の淀みに入り込んで、自分ではもとの流れに戻れないでいる状況をいいます。

うつ病によるひきこもりの全国調査では、現在100万人以上。8割が男性で、平均年齢は30歳以上、10年以上継続しているようなケースも多くあるそうです。要因には、価値観、歴史的背景、若年労働者の問題などが挙げられており、新たな人間関係を結ぶのに自信がないなど、ネット社会に生きる若者の多数は、人と上手くコミュニケーションを取ることでできない場合が多いといわれます。

手を差しのべられる手助けを用意しておく必要があります。

うつ病はエネルギー不足のサイン

うつ病になりやすい人は、まじめで、能力があり責任感の強い人といわれています。物事を完全に成し遂げようと考えることで、脳が疲れ仕事かと思うようになり、なり、悩み、うつ状態となります。うつ状態になると、食欲減退や悲観的・絶望的思い、人を避けるなどの症状が表れ、ほとんどの人が死への思いを持ちます。自殺は起こつてからでは取り返しがつかないため、慎重な対応、接し方が必要です。自殺は「うつ」のどん底ではなく、その前後に起こりやすいことも要注意です。

体験を通しての意味と回復の支援方法について

うつ病を克服するためには、病を理解したうえで、家族をはじめ身近な人たちの協力と適切な接し

方が必要です。
●話をよく聞く：共感的に。不用意な説得・反論・お説教をしない。
●叱咤激励をしない：頑張れなどの励ましはだめ。

うつの苦しみは想像する以上に大きいのです。あなたの大切な人がうつ病になってしまったら、「励ましてはいけない」、「頑張れば禁句」と言われてしまったら、いったいどんな言葉をかけるのでしょうか。不用意に励ますことは厳禁でも、希望を与え、不安や絶望を和らげる接し方はとても大切です。例えば、「きつと回復します」「人間、良いとき悪いときがあつて当然です。うつ病は決して不治の病ではありません。憂うつな気分は必ず解消されます」などの、未来に希望があるような言葉をかけてみましょう。

また、うつ病治療のためには休息させる（心の負担を全部取り去ることが基本）ことが大切です。病状には一進一退があります。うつ病は骨折が治るようには治らないのです。療養期間中は、頑張らない、一生懸命のんびりすることが先決ですが、復帰・復職直後も同じです。力まずに、治療の一環、リハビリ活動として「今できることをやる」



という気持ちで仕事に望んでいきましょう。復帰・復職後に頑張りすぎてしまうことは、心に大きな負担やプレッシャーをかけてしまひ、再発の危険性を高めます。数か月間のあいだは回復の様子を見ながら、できることからやってみましょう。

決してあせらずに、自分自身をかけたがえのない存在として認め、欠点も含め自分を好きになる気持ちを持ちましょう。不完全でも自分らしく生きようとしている自分の姿を受け入れられると、自分の失敗も受け入れやすくなり、相手も自分同様かけがえのない存在と認める気持ちが生まれやすいといひます。なぜ、こんな病気になつてしまったのかと、自分を責めず、病の意味を大切にすることこそ、克服の力となります。

長年にわたる努力が認められ

叙勲受章

長年にわたる職務に対する功労や社会貢献をたたえる秋の叙勲などを受章されました3名をご紹介します。

秋の叙勲 (学校保健功労)

瑞宝双光章



阿佐 正一郎 さん
(井川町井内東)

井川町に歯科医院を開業されてから40年以上にわたり、地域の学校歯科医を務められました。当初は虫歯の子どもが多く、予防の意識を持ってもらおうと啓発に特に力を注がれました。現在も3校を受け持ち、児童生徒の歯の健康を見守っています。

高齢者叙勲 (教育功労)

瑞宝双光章



西岡 三男 さん
(池田町中西)

昭和22年に下名小学校教諭として赴任され、昭和61年に池田第一中学校長を退職されるまでの長きにわたり、子どもたちの健全育成や教職員の指導、地域活動の指導的役割を果たされるなど、地域の教育に多大な貢献をされました。

高齢者叙勲 (地方自治功労)

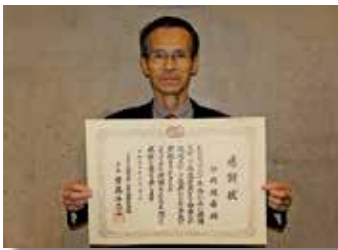
旭日単光章



野地 稔 さん
(西祖谷山村上吾橋)

旧西祖谷山村議会議員として4期16年にわたり在職し、その間、村議会副議長、村議会議長を歴任され、その後も、旧西祖谷山村収入役など要職に就任され、地方自治の発展、地域振興に尽くされ、村の発展に多大に寄与されました。

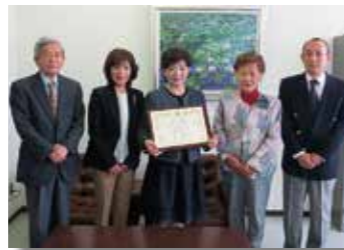
スポーツ推進委員表彰



伊丹 健吾 さん
(池田町州津)

公益社団法人全国スポーツ推進委員連合研究協議会において30年勤続スポーツ推進委員表彰を受けられました。伊丹さんは、30年以上にわたり旧池田町、三好市体育指導委員として、地域におけるスポーツの振興に大きく貢献されました。

地域教育支援活動奨励表彰



「きららげきだん」くらぶ
(池田町)

徳島県は学校・家庭・地域における教育の支援を行う個人や団体を奨励し表彰しています。今年度三好市では、地域に育つ子どもたちのために「幼児誘拐防止劇」を会員の手作りにより公演している、池田生活学校「きららげきだん」くらぶが表彰されました。

紺綬褒章 受章



船井 哲良 さん
(大阪府在住)

紺綬褒章は、公益のため多額の私財をご寄附されたことに対して授与されるものです。船井電機株式会社取締役会長の船井さんは昨年、三好市に所在する土地・建物を市にご寄附をなされ、5度目の受章となりました。いただきましたご寄附は、三好市発展のため有効に活用させていただきます。

農林水産大臣感謝状

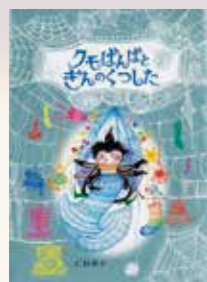
千葉 美枝子 さん (三野町芝生)

農業経営統計調査農家として長年協力し、農林水産大臣より感謝状が贈られました。

新着図書の紹介



【一般書】中央図書館
月ごはんダイエット
 著者：森崎りよ
 痩せるのに一番適した時期に食べるべきメニューのレシピを中心としたダイエット法に、女性の体や心の変化などを月の満ち欠けと同時進行でまとめられた一冊。



【児童書】井川図書館
クモばんばとぎんのくつした
 著者：仁科 幸子
 ひとりぼっちのナメクジのぼうやと嫌われ者のクモのおばあさん。クモの糸であんだ色とりどりのあみものを売る「クモばんばの店」で、力を合わせはじめました…。

中央図書館

【一般書】 ■世界地図の下書き／朝井リョウ ■ことははいらない／ジョンソン祥子 【児童書】 ■かいけつゾロリなぞのスパイと100本のバラ／原ゆたか ■タネの大図鑑／ワン ステップ 【絵本】 ■やまとの大家族／大西規子 ■ならびました／五味太郎

井川図書館

【一般書】 ■てのひらに爆弾を／黒武洋 ■手作りスキンケアで透明美人肌になる！／うつろあきこ ■使いきりたい調味料ベスト10！／梅津有希子 【児童書】 ■わくわく漢字の世界の大冒険／馬場雄二 ■くまくまくんはしょうぼうし／ベンジー・デイヴィス

新着図書は上記以外にもありますので、各図書館にお問い合わせください。

図書館だより

中央 ☎72-2781 井川 ☎78-4311

1月の行事予定

- ・おはなし会 [中央図書館]
 日時：毎週土曜日（1月4日は休み）
 11時～11時30分
- ・おはなしひろば [井川図書館]
 日時：毎週土曜日 10時30分～11時

1月の休館日

- ・中央図書館：12月29日～1月3日、毎週水曜日 ※1月4日・5日は18時閉館となります。
- ・井川図書館：12月30日～1月3日、毎週火曜日

巡回配本日程（1月）

- 14日 池田 - 萩田商店前 三野 - 芝生小（高学年）
- 16日 池田 - 川崎小 - 旧大利郵便局前 山城 - 山城小
- 17日 池田 - 三縄駅前 - 三縄幼 - 三縄小
- 20日 三野 - 芝生小（低学年） - 王地小
- 21日 山城 - 政友小 - 大野小
- 23日 東祖谷 - 祖谷歴史館 - 東祖谷保育所 - 東祖谷小
- 24日 西祖谷 - 榛生小 山城 - 下名小 - 山城荘前
- 27日 池田 - 箆蔵幼 - 箆蔵小
- 28日 井川 - 井内小 - 西井川小
- 30日 池田 - 馬路小 - 白地小

・市内の方ならどなたでもご利用いただけます。
 ・都合により巡回日・時間等が変更になる場合があります。

クリスマス会のお知らせ [中央図書館]

日時：12月14日 14時～15時
 場所：三好市中央公民館 4階 大ホール
 ※参加無料、予約不要。お気軽にお越しください。

館内展示のご案内 [井川図書館]

温故知新コーナー。1月には昔ながらの行事がいっぱい。昔はどんな暮らしをしていたのでしょうか？ ちょっとのぞいてみませんか。

いけだスポーツクラブ 1月教室開設日

教室名	開設日
ヨーガ月曜コース	6・20・27
ヨーガ木曜コース	16
肩こり予防&リフレッシュ体操	17
グランドゴルフサークル	毎週月・水・金
社交ダンス	11・25
史跡巡りウォーキング	21(新山88か所)
障害者フライングディスク	9
レッツ体力づくり	8・22
さわやかママさん体操教室	9・23
フラ	9・23

教室名	開設日
シニア健康づくり 病院・徳島大学と連携した、きめ細かな健康づくりプログラム	15・22・29
キッズ&ジュニアスポーツプログラム	
Jr バレーボール	6・20・27
ヒーロー養成 野球	11・18・25
Jr. ハンドボール	21・25・28
カワイげんきアップ体操	11・18・25
キッズサッカー	11・18・25

☆場所はすべて池田総合体育館。ただし、社交ダンスは保健センター、フラはフジヤマビル、グラウンドゴルフは吉野川運動公園でオープンスクールとして開放しています。
 ☆都合で曜日や時間に変更になる場合がございます。

お問い合わせ先
 いけだスポーツクラブ
 (電話 72-5755)

12月29日～1月3日は、年末年始のため、池田総合体育館のほか、市内の社会体育施設・学校開放施設がご利用になれません。

「家庭の日」に関する絵画

三好市青少年育成市民会議では、健全な家庭づくりを重要な柱として掲げており、毎月第一日曜日の「家庭の日」の普及を図るため、市内小・中学生を対象に「家庭の日」に関する絵画作品の募集を行いました。市内、21校171点の応募があり、審査の結果、次の児童・生徒の作品が最優秀賞に選ばれました。

井川中学校3年
久保朋美さん



「家族との思い出」

王地小学校3年
平尾快さん



「おもしろいな、おばあちゃんが作った夏野菜」



11/28 高井 ツルエさん (三野町勢力)

現在、市内の特別養護老人ホームに入所されており、ご家族や入所者の方などに囲まれてお祝いしました。いつも感謝の気持ちを忘れず過ごされているそうで、この日も多くの方からの祝福に、手を合わせて「ありがとう」と伝えていました。

祝百歳到達

Happy Birthday お誕生日おめでとう! 12月



東祖谷 山田 瀨奈 ちゃん 1才
 1歳おめでとう♡明るく元気に優しい子に育ってね。



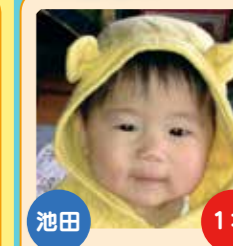
山城 西田 丞 ちゃん 1才
 おめでとう! いっぱい食べていっぱい遊んで、元気に大きくなってね!



山城 采本 匠音 ちゃん 1才
 笑顔が可愛い匠音! お兄ちゃんみたいに元気にスクスク育ってね



池田 山下 真央 ちゃん 1才
 真央が生まれて1年。まだ新米で頼りないパパだけど、よろしくね!



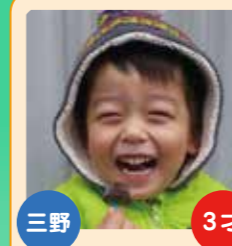
池田 森本 優輝 ちゃん 1才
 いつもニコニコ笑顔をありがとう。素直で優しい子に育ってね。



池田 中村 航大 ちゃん 3才
 お誕生日おめでとう☆いっぱい笑って遊んで大きくなってネ!



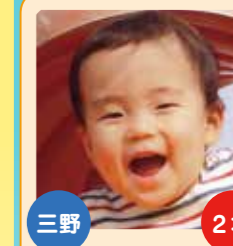
池田 加地 雪華 ちゃん 3才
 もうすぐお姉ちゃんになる雪華! これからも元気に大きくなってね♡



三野 鈴木 瑛太 ちゃん 3才
 クジャクシャ笑顔♡なんでも言えませんが、いっぱい食べて大きくな〜れ!



池田 平井 亜実 ちゃん 2才
 歌が大好きあみちゃん♡兄妹仲良くしてね!



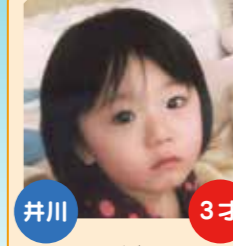
三野 山本 尊 ちゃん 2才
 これからもいっぱい食べて、大きくなってね。

1月生まれのお子様(1歳~3歳)募集中!

①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢(誕生月での年齢) ④生年月日 ⑤保護者氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧簡単なコメント(30字程度。文字数が多い場合は一部修正することがあります) ⑨ケーブルテレビへの情報提供の可否を書いた用紙と写真(写真の裏に氏名を)を三好市秘書広報課までお送りください。1月号の締切は12月20日です。
 ★写真はトリミングします。また写真は返却できませんので、ご了承ください。★デジカメ等の場合は、データを秘書広報課まで直接お持ちになるか、Eメール(koho@city.tokushima-miyoshi.lg.jp)でお送りください。



井川 佐藤 菜菜 ちゃん 3才
 お歌が上手! またいっぱいうたってね☆愛良ねーちゃんと仲良くね!



井川 笹岡 一優 ちゃん 3才
 3才おめでとう!! 大好きな新幹線に乗って、遊びに行こーね!



山城 采本 奏音 ちゃん 3才
 ヤンチャな奏音! 悪い事もするけど、元気で優しいお兄ちゃんていてね