

こ
ん
に
ち
は
保
健
師
で
す



岡本保健師です

『こころ』の健康



国は自殺者数の減少に向け、平成24年から対策に取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

生活する上で、様々な悩みや原因で、こころの病気が現れることがあります。

こころの健康を守るためには、自分自身の生活を見直すことも必要ですが、周囲の人や地域で支えあうことが大切と言われています。

こころの病気のサイン

こころの病気でよく耳にするのは「うつ病」です。

うつ病は、風邪などのように「いつから始まった」という具体的な日特定することはできません。いつの間にか「以前と違う状態になっていく」ことに気づくものの、それがうつ病であるとは自覚できない場合が多いようです。

特に働く世代では、職場における過労やプレッシャーからうつ病を発症する人が増えています。うつ病が原因で気分が晴れず、集中力が欠いたり、仕事でミスを重ねているにもかかわらず、「もつと頑張らねば」と思い詰めてしまふ人もいます。このようにうつ病に気づかないまま放置すると、症状がどんどん悪化してしまうおそれがあります。

〈周りがきづくサイン〉

- ・作業の能率が下がる

- ・ミスが増える
 - ・集中力が低下している
 - ・イライラしている
 - ・ぼんやりしている
 - ・食欲がない、元気がない
- 周囲の人がこころの病気のサインに気づいたら、本人に声をかけたり、上司に相談してみましょう。

こころの悩みがあった場合

悩みごとや心配事がある場合、皆さんはだれに相談をしますか？友人や家族に相談することもよいと思いますが、専門の人から話を聞いてみたいという方は、次の場所に相談してみてください。

【こころの健康相談】

場所 富良野保健所
富良野保健所
23・3161

連絡先 健康推進課健康
支援係

- ①精神科医師による相談
 - 曜日 原則毎月第1及び第3水曜日
 - 時間 14時～15時
 - ※事前予約制です
- ②保健所保健師による相談
 - 曜日 月曜日から金曜日（平日）
 - 時間 8時45分～17時

占冠村の自殺対策について

うつ病などこころの病気を持つ人は、残念ながら自殺するリスクが高くなります。国では、少しでも自殺する人を無くそうという取組みをしています。

占冠村では自殺防止に向け、平成30年度末までに自殺対策計画を策定する予定です。今後、こころの健康についての取組みを行っていきまうので、地域の皆様のご協力、よろしくお願ひします。

○ 住民課保健予防担当
TEL 56・2122



ストーブ火災に気をつけましょう

季節が冬に近づくにつれて、ストーブを使用することが多くなりました。

ストーブによる火災は、日本の火災原因でも毎年上位に上がります。ストーブ火災の原因の多くは、就寝中に寝返りなどで布団がずれて、布団とストーブが接触して発生するものです。さらに、寝室には衣類や燃えやすいものが多く、一気に燃え広がってしまいます。就寝中で発見するのも火災に至ってからが多く、手遅れになることも少なくありません。

ストーブと寝床の距離は近くないですか。電気ストーブだからと安心していませんか。電気ストーブでも赤熱部は高温になり、布などは発火してしまいます。寝る前には電源を必ず切る、オフタイマーにする、寝床や燃えやすいものからストーブの距離をなるべく離すなど、火災に至らないよう注意をお願いいたします。

冬は火災が多くなる季節です。村の厳しい冬を安全に過ごすためにも、暖房器具の使用方法には十分注意しましょう。



救急出場状況（9月分）

一般負傷	2件	(2人)
急病	9件	(8人)

9月計	11件	(10人)
累計	188件	(172人)
※ () 内は搬送人員		

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報⑧

～トママ学校編～

コミュニティ・スクールとしての教育活動を支える組織として、学校運営協議会があります。

学校運営協議会とは、「地域とともにある学校づくり」を進める法律（地教育法第47条の6）に基づき、学校と保護者や地域の人々がともに知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子供たちの豊かな成長を支える仕組みです。

トママ学校では年3回、学校運営協議会が開かれます。第1回目は6月27日に行われました。参加者は学校から3名、関係行政機関から2名、地域住民から3名、保護者から1名、学識経験者1名です。

そこで話し合われた内容は、以下のとおりです。

- 運動会について
 - ・お父さんとお母さんが一緒に行える種目があったらおもしろい。
 - ・子どもたちの満足そうな顔が見られた。
- 集合学習について
 - ・子どもが集合学習の中でどのように他校の子と関わっているのか見たい。
 - ・子ども同士の交流学習はあるが、保護者同士の交流は少ない。
- 情報発信について
 - ・もっと情報を発信して、人口が増えるようにしたい。
 - ・村のホームページと学校フェイスブックとをリンクできるようにするとよい。



最後には学識経験者の北翔大学の谷川先生から「学校だけでは子どもは育たない。学校・家庭・地域が教育に対して声を出すことによって学校は良くなる。そのことに占冠村はいち早く気付いた。」というお言葉をいただきました。

これらの話し合いを基にそれぞれの立場でできることを確認し、「よりよい学校づくり」「よりよい連携」を目指して、教育活動に生かしていきます。

占冠村の「村全体で教育を支えよう」とする取組は他市町村からも高く評価されています。少子化が進む中、学校教育の在り方が変わってきています。これからも三者が連携し合い協働しながら、未来の占冠村を支える子供たちの育成に努めていきたいと考えています。

☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182