



# まとい 消防瓦版纏

火災・救急・救助 119

No.373

富良野広域連合富良野消防署占冠支署  
56-2119

## チェーンソー安全作業研修

9月12日(木)、占冠村農林課根本林業振興室長の指導のもと、湯の沢地区でチェーンソー安全作業研修を行いました。

この研修は、地震や台風、豪雨などの自然災害により、倒壊した家屋から要救助者を救出しなければならないときや、倒木などで交通障害が発生した際などにチェーンソーを安全かつ効率的に取扱えるように、今年から開始したものです。

研修には、消防職員5名が参加し、チェーンソーの基礎的な取扱い方法や倒木の切り分け方などを指導していただきました。現場でチェーンソーを使用する機会が少ない消防職員にとっては大変貴重な経験であり、参加した消防職員たちは真剣な表情で取り組んでいました。

占冠消防ではこのような研修を継続的に実施し、近年増加傾向にある自然災害に対応できるよう努めていきたいと思っております。



### 救急出場状況(9月分)

交通事故	1件	(2人)
一般負傷	4件	(4人)
加害	1件	(0人)
急病	10件	(10人)
9月計	16件	(16人)
累計	174件	(158人)
※( )内は搬送人員		

## 地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～トナム学校～

9月7日(土)は、トナム学校・トナム保育所合同学芸会でした。今年の学芸会のテーマは『楽輝歌踊(らっきかよう)～トナムに輝けみんなの色』です。歌を歌ったり、劇で踊ったりすることを通して、トナム学校とトナム保育所の一人ひとりの個性を広げられるような学芸会にしたいという思いが込められています。

トナム学校の学芸会は、劇のダンス指導をしてくださった地域の方、音楽指導をしてくださった占冠中央小学校の皆川先生、PTA合唱にご協力してくださった保護者の方、ミニミニ美術展に出展してくださった地域の方など、たくさんの方に支えられています。

トナム学校がめざす学校像は、『地域と共にある学校』です。学校の教職員だけでなく、地域や家庭の方々にも学校の教育活動に参加していただき、児童生徒の実態や学校のめざす姿を共有し、地域全体でトナムの子どもたちを育てることで、『地域と共にある学校』をめざしています。トナム学校・トナム保育所合同学芸会は保育園児、児童生徒の活躍をみんなで支える暖かな雰囲気に包まれたものになりました。



学芸会をご覧になった、清水町在中の方から「少ない人数で、こんなに子どもたちが素晴らしい学校はないからテレビ局を呼べば良かったのに」という最高の賛辞をいただきました。

来年の学芸会も、たくさんの方のご来場をお待ちしています。

一人でも何役もこなしているのがトナム学校の学芸会です。みんなでトナムっ子を応援してください。

占冠村教育委員会 56-2182



こんにちは

## 保健師です

このコーナーでは、住民の皆様が健康で元気でいられるための情報をお届けします。

困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

住民課保健予防担当  
56-2122

『依存』と聞いて思い浮かぶものの代表に、アルコール、薬物、ギャンブルなどがあります。特定の物や行為に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態のことを『依存症』といいます。ストレスが多い現代社会では、様々な問題を抱えている人がいます。些細なきっかけで、依存症となることは誰にでも起こりうることです。

### 依存症は主に2種類に分類されます

依存症には主に2種類あり、どちらにも共通して、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れられないなどの特徴があります。

#### ①物への依存

アルコールや薬物といった精神に依存する物質を原因とする依存症です。依存性のある物(アルコールや薬物など)を繰り返し使用することにより、以前と同じ量や回数では満足できなくなります。

#### ②プロセスへの依存

物ではなく特定の行為(ギャンブルやインターネット、オンラインゲームなど)や過程に必要な以上に熱中し、のめり込んでしまう依存症です。

### 依存症の問題点

依存症になると自分で自分の欲求をコントロールできなくなります。依存している対象(飲酒・薬物・ギャンブルなど)を第一に考えるようになり、他のことがおろそかになります。その結果、自分や家族に次のような悪影響を及ぼすこととなります。

#### ○体や心への悪影響

- ・毎日の食事や睡眠を適切にとらない
- ・生活が不規則となり仕事や学校を休みがちなる
- ・借金をする

#### ○周りの人への生活に悪影響

- ・依存する対象を優先することで人間関係を悪化させる
- ・嘘をつく、借金をする、隠し事をする行為で家族や友人などを巻き込む(借金の肩代わり、問題の後始末)

### 依存症はコントロール障害(自分の意思でやめられない病気)

アルコールや薬物、ギャンブルなどによって、ドーパミンという快楽物質が強制的に分泌されることを繰り返すことにより、喜びを感じる神経の機能が低下します。このような状態になると、喜びを感じにくくなり、焦燥感や不安、物足りなさばかりが増し、より強い刺激を求めてアルコールや薬物、ギャンブルを繰り返すようになります。こうした悪循環が、依存症をよりエスカレートさせます。

### 依存症の治療

依存症は、本人や家族だけで抱え込まず、早めに専門の機関に相談することが大切です。まずは、自分の状態を受け止め、自分の気持ちを言える場所を確保し孤立しないように努めましょう。依存症の対処法には、専門医療機関などの専門家から適切なアドバイスを得ながら回復に向かう方法等があります。

### 周りに依存症かもという人がいたら

ほとんどの場合、依存症の当事者は、自分が依存症であることに気づきません。本人を説得しても脳の病気であるため止めることはできません。また、叱責や処罰では、むしろ状況を悪化させます。

周りに気になる人がいるときは、役場や保健所へ相談してください。