こころの健康管理 もっとこころに注目を

メンタルヘルス（心の健康管理）が重要視されてきてはいるものの、それでも心の病に関することは、ともすれば偏見や差別につながることがあります。

こころとは？

私たちはたえず、見たり、聞いたりして、いろいろな情報を取り入れ、それについて瞬時に反応したり、ゆっくり考えたりします。これを支えているのが「こころ」（精神活動）です。「こころ」とは、私たちの身体の中にあって、私たちの毎日の活動を支えているものです。

こころの病とは？

こころが病むとは、認知し、判断し、行動することの繰り返しが、脳の障害や、ひどい疲れのために損なわれ、日常生活に影響が出ている状態をいいます。

「ストレス社会」といわれる現代は、本人の意思や努力に関係なく、場合によっては誰もが心の病にかかる可能性があります。

精神障害と偏見

「こころの病」は誰にでも起こり得る、ふつうの病気です。しかし、長い間、人間らしさの根源である「こころ」が侵される「不治の病」と誤解されてきました。そのため本人も、家族や周囲の人も、相談や受診に抵抗を感じていました。その結果治療が遅れ、重症化を招いていました。

確かに「こころの病」に人生の途中で出合ってしまうと、それまでは普通にあった社会生活や人間関係が、うまくできなくなることがあります。

しかし、正しい治療を受けて症状が落ち着いてくれば、糖尿病や高血圧のある人たちと同じように、病気と付き合いながらも、その人らしく、生き生きとした人生を送ることができるようになります。

まずここに相談しよう

心の病気の専門医とは、主に精神科医師のことをさします。

精神科というと偏見を感じる人がいますが、「他の人には手助けしてもらえない心の落ち込みを、すくいあげてもらう」病院と認識しましょう。

●精神科
うつ病や神経症など、精神病を含む心の病気一般を診察します。

●心療内科
心身症を中心に、身体症状のあるうつ病や神経症などを診察します。

●神経内科
頭痛や手足のしびれなど、脳や神経系の異常を診察します。

●メンタルクリニック
心身症を含めた心の病気一般を診察します。

馬頭南保育園から シリーズ 施設巡り こんにちは

さわやかに揺れるコスモスの中を虫捕り網を手にしてとんぼを追いかける子どもたち・・・・・・。

馬頭南保育園は現在、運動会に向けて子どもたちの元気いっぱいの声が庭に響いています。小さい子は、みんなに見守られながら、大きな子のまねをしようと一生懸命です。そこにはなんとも可愛い姿があります。大きな子は、年中・年長児としての自覚を持ち始め小さい子の面倒を見ながら仲間意識も深まってきています。

また、庭のあちこちに花壇や菜園があります。子どもたちと種を蒔き、苗を植えました。葉の大きくなる様子、花や実のなる様子など、成長を観察しながら食する事は、知識だけでなく身をもって興味深い経験につながっていると思います。（とうもろこし・ミニトマト・かぼちゃ・オクラ・なすなど・・・）きゅうりのスティック味噌は、特においしかったようです。・・・

今度はさつまいも掘りを楽しみにしています。また、豊かな自然環境に恵まれた保育園の散歩コースの途中、堤防に並んで座り、那珂川に飛来した白鳥を、ながめることもあります。子どもたちの笑顔とともに癒されるひとときです。

集団生活で得られる体験や、友だちとのかかわりを通して社会性の芽を育んでいけるよう見守りながら、これからも保育の中に季節感を取り入れ、自然の豊かさに感謝し、のびのびと保育していきたいと思います。

広報文芸

俳句

蝸牛生涯村を捨てられず　松野　大高　松竹
火の山の空より青し濃竜胆　松野　大門　正一
塩梅も色合ひも良し樽の茄子　盛泉　大金　游水
祖父の影句作に力の極暑かな　久那瀬　堀江　直子
とんびの輪焦げんばかりの酷暑かな　小川　金井　和子
逞しい出穂一面の散歩道　小川　桧山　華

短歌

入院より七十五日目の外泊に山積みの便りに目を通しをり　小口　影沢　よし
幼き頃思ひ出でつつひぐらしに手を差し出せば尿散らしたり　馬頭　五月女トミノ
独唱に酔ひつつ浮かぶ面輪あり「カタリカタリ」は（情なき心）　馬頭　松原　幸雄
百歳の長きを生きて来し母は一匙食みてまたもまどろむ　小川　古沢　実
香炉峯の雪はなけれど簾かけて少し古典に近ずく夏か　吉田　塚原　タイ
聞き流すことで重宝した耳に面はゆいかな両手あてがう　小川　平澤　照雄

川柳

諦めぬ老眼鏡の好奇心　薬利　大嶋　克明
この田畑守る覚悟の束ね髪　大山田下郷　佐藤　有紀
空読みの幼児天才かと思う　大内　郡司　正幸
花の名をひとつ覚えて友がふえ　谷田　岡崎　甫子
級友の顔をあだ名で思い出す　馬頭　松原悠起夫

新着図書

那珂川町図書館

『八月の路上に捨てる』

伊藤たかみ／著（文藝春秋）

暑い夏の一日、明日、僕は離婚届を提出する。若くして出会い、好きあって結婚し、お互い我慢もして、でもいつの間にか少しずつずれていった。男女の価値観の違い、そして生活を囲む社会のひずみを軽やかに描き出す第百三十五回芥川賞受賞作。

『名もなき毒』

宮部みゆき／著（幻冬舎）

直木賞受賞後第一作。
財閥企業で社内報を編集する杉村三郎が、私立探偵・北見を訪れて出会ったのは、連続無差別毒殺事件で祖父を亡くしたという女子高生だった。宮部みゆき、三年ぶりの現代ミステリー。―あらゆる場所に、毒は潜む―

『あひるのアヒル』

中川ひろたか／文　村上康成／絵（PHP研究所）

らっこをだっこ。いもりのつもり。おしゃくにえしゃく。かいじゅうのたいじゅう。やかんからみかん。ダチョウアチョウ！
味のあるユーモラスなイラストと、ゆかいな言葉あそび。楽しみながら言葉のおべんきょうができます。

◇『古代飛鳥「石」の謎』　奥田尚／著（学生社）
◇『美しい国へ』　安倍晋三／著（文藝春秋）
◇『世界の日本人ジョーク集』　早坂隆／著（中央公論新社）
◇『風林火山』　井上靖／著（新潮社）
◇『狐狸の恋』　諸田玲子／著（新潮社）
◇『ヘブンリー・ブルー』　村山由佳／著（集英社）
◇『電車大集合1338点』　広田尚敬／写真（講談社）
◇『うしろの正面』　小森香折／作（岩崎書店）
◇『うんてんするのはだあれ？』　レオ・ティマース／作（フレーベル館）