

Public Hall

町公民館からのお知らせと話題

◀第1回町民大学 開講式および講演会

5月21日(水)町生涯学習センターで、平成26年度町民大学の開講式と講演会を開催しました。

講演では、山出の(有)せせらぎ代表取締役の高橋恵子さんを講師に招き、「認知症とその介護について」を



▲受講生に認知症予防のポイントを説明する高橋さん

テーマに、認知症の予防と患者とのコミュニケーションについてスライドを使っ

てわかりやすく講演していただきました。

高橋さんは「年間1万人におよぶ認知症の人の行方不明は、事故や死亡につながっています」と現況を説明。認知症予防には「バランスのとれた食事、1日30分以上の運動、タバコや酒、夜更かしのない生活、趣味などの生きがいを持って脳を活性化することが大切です」と話しました。また「認知症患者のことを良く理解し、一人ひとりがより添って支えていくことが大切です」と訴えました。

◀公民館出前講座 睡眠障害について

5月22日(木)大町公民館で、出前講座「睡眠障害について」を開催しました。

講師の町総合保健福祉センター・木村真澄保健師が「睡眠は脳と体を休め、機能を修復する役割があり、特に子どもにとって成長ホ



▲快適な睡眠のために日ごろから気を付ける点を学ぶ受講生

ルモンの働きを良くするために欠かせないもの」と睡眠の重要性について説明。快適な睡眠のための注意点として、「夕食は睡眠4時間前までに済ませる。眠りの妨げになるアルコールやたばこを控える」などを参加者に呼び掛けました。

▶公民館主催講座のご案内

こども講座

「スポンジテニスしよう！」

●日時 6月28日(土)
午前10時

●会場 町生涯学習センター・ホール

●対象 小学生と保護者

※初めての人、経験のある人などでも参加できます。ぜひこの機会にトライしてください。

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先
町教育委員会公民館事務局
☎096-234-2447(内線321)
✉klg110@town.kosa.lg.jp

Human Rights

人権～心豊かに暮らすために～

●子どもがいじめを訴えたとき

《これだけは厳禁！》

「それで？、誰に？、いつから？、どうして？…。早く話さない！」

親として「どんなことをされたのか詳しく聞きたい」という思いも分かりますが、子ども自身は気持ちをうまく整理できてないこともあります。そんなときに「どんなことされたの？、誰に？、どうして？」と、どんどん質問されると、子どもも困ってしまいます。

そもそも、「どうして？」は、いじめられた側には分からないことも多いです。「いじめを話す」という

ことは、子ども自身も「忘れてしまいたい…。思い出したくない」つらい出来事を思い出して話すわけですから、本当に辛いことなのです。

急がず、せかさず、丁寧に、ゆっくり聞いてあげてください。「何日かかってもいいのよ」くらいの気持ちで、子どもの言葉を待ちましょう。

「今まで気が付かなくてごめんなさい」と謝る親もいますが、あれって「大好きなママ(パパ)に心配かけてしまった自分はいけない子なんだ」と、思ってしまう優しい子もいるので注意してください。

でも反対に、「こんなに私は辛い思いをしてるのに、どうしてママ(パパ)は気付いてくれないの？」という子もいます。ここで子どもが求めるのと逆の対応をすると、子どもが「自分の気持ちをはぐらかされた」と思ってしまうので、厄介です。細心の注意を払いましょう

引用：学校たんけん隊

- 人権に関するお問い合わせ先
町教育委員会社会教育課
☎096-234-2447(内線324)
✉klg110@town.kosa.lg.jp