

# こころの健康を保つための 相談窓口を開設しています

## ◆震災後のこころの動き

多くの人が経験するこころの動きは、大きく分けて、次の4つがあります。

- ①ぼうぜん自失期(災害直後)  
強いショックでぼうぜん自失となったり、危険を省りみない行動に出たりする。
- ②ハネムーン期(1週間～6か月)  
被災者同士が強い連帯感で結ばれ、助け合い、被災地が温かいムードに包まれる。
- ③幻滅期(2か月～1・2年)  
被災者の疲れがピークとなり、やり場のない怒りから援助の遅れなどに対する不満が噴出する。トラブルや心身の不調が現れやすくなる。

なる。

## ④再建期(その後の数年間)

被災地に日常が戻り始め、被災者が生活の建て直しへ向かい始める。

大きな災害の後、ショックを受けたこころは時間と共に変化し、回復へと向かっていきます。しかし、回復までの時間は人それぞれ異なり、大きなショックほど、より多くの回復の時間が必要になります。

## ◆ストレスや不安が解消できないまま生活をすると

- ①からだの不調  
眠れない。食欲不振。頭痛。めまい。動悸(どうき)。下痢や便秘など

## ②行動

声を上げて笑わない。人に会うのが面倒。飲酒量が増加。表情が暗い。涙もろくなるなど

## ③気持ち

悲しさや寂しさが強い。イライラしやすく怒りやすい。気分が高揚してしまう。好きなこともやりたくないなど

このようなストレスによる反応で、

生活への支障が出てくる場合があります。高齢者では物忘れなどの認知症状が出てくる場合もあります。

## ◆こころの健康を守るために

こころの健康を保つためには、十分な睡眠とリラックスすることなどが重要です。

十分な睡眠を取ることは、こころからだの健康を維持する基本中の基本です。また、睡眠時間の長さも重要ですが、質の良い睡眠を取ることが何よりも大事です。

リラックスするためには、楽しいと思うことをやる。笑う。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。腹式呼吸を行う。自然の音を聞くなどの方法があります。

生活の中で取り入れることが可能なものがあれば、取り入れられます。

## ◆各種相談窓口を設置しています

町や国、県では、より良い生活を送っていくための相談を受け付ける窓口を設置しています。1人で悩みを抱え込まず、専門家の意見をもらいながら安心した生活を送れるようにしましょう。

### 【県内の相談窓口】

- 熊本県精神保健福祉センター  
096・386・1166
- 熊本のいのちの電話  
096・353・4343
- 熊本こころの電話  
096・285・6688

### ● 災害専用フリーダイヤル

- 0120・110・430
- 「法テラス」災害専門ダイヤル  
0120・078・309

### 【町内の相談窓口】

- 法律・人権・行政相談  
毎月第1月曜日午前9時～正午
- 心配ごと相談  
毎月第3月曜日午前9時～正午
- 消費生活相談室  
毎週木曜日午前9時～午後4時

## 話のあゆみだより

### こころ

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
岩永 一寿 社会福祉士

身体の不調や気持ちが落ち込むなど、気になっていることはありませんか。町や県、国では、さまざまな相談を受け付ける窓口を開設しています。1人で抱え込まずにまず相談し、こころの健康を保つてより良い生活を送りましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 外永 海琉 くん (1歳)

父・将吾 さん 母・奈々美 さん  
(府領区)

毎日ニコニコで家族みんなを  
いやしてくれてありがとう♡



### 坂田 俊也 くん (1歳)

母・美奈 さん  
(上田口区)

じいじ、ばあばだいすき！

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711

## Child-Care

### 12月の子育て支援カレンダー

<p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	<p>○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <p>2日(金) 園庭で遊ぼう</p> <p>5日(月) クリスマスの飾りを作ろう</p> <p>7日(水) リース作り</p> <p>9日(金) 体操をしよう</p> <p>12日(月) 落ち葉拾いに行こう</p> <p>14日(水) お誕生会(要予約)</p> <p>16日(金) おやつ作り(サンドウィッチ)</p> <p>19日(月) ままごと遊び</p> <p>21日(水) クリスマスパティー</p> <p>26日(月) お絵かきをしよう</p> <p>28日(水) 布絵本を読もう</p> <p>育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時</p> <p>体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p>
<p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>4日(日) 製作展</p> <p>14日(水) 誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

## 12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

12月15日(木) 午前9時

1月19日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

12月15日(木) 午前10時

1月19日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳児教室

12月9日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

12月6日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

1月27日(金) 午前9時30分

### + 3歳児健診

12月6日(火) 午後1時20分

### + BCG予防接種

1月17日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

- ・町総合保健福祉センター
- ・町地域包括支援センター(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711