

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.155

健康寿命日本一を目指して

碧南市長

榎 宜 田 政 信



この度の熊本地震により、被災された皆様方に心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復興を祈念しております。

さて、4月に執行した市長・市議会議員選挙の結果、引き続き市政を担わせていただくこととなりました。「世界に誇る碧南市を目指して」市民の皆様と協働して素晴らしい碧南市を作り上げるべく、誠心誠意努めてまいります。

碧南市では、平成15年度に「へきなん健康づくり21プラン」を策定しました。平成25年度には「健康寿命日本一を目指して」と題し、新たに第2次計画を策定しました。「生涯健康やかでいきいきと過ごせるまち碧南市」を基本理念に掲げ、

- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ・生活習慣の見直し
- ・ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり
- ・地域全体で進める健康づくり

の4つの基本方針のもと、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合が高いなどの碧南市における健康課題を踏まえて、市民の皆様の健康づくりを進めてまいりました。今後も貯筋ルームの拡充、高齢者入浴サービスの無料券配布、各種スポーツ、芸術文化活動を通じて、ますます、元気で楽しい市民生活を送っていただけるよう施策の拡充に努めてまいります

また、すべての児童・生徒の規則正しい生活習慣が将来の健康につながることから、生活習慣病の発症を小児期から予防することを目的として、生活習慣病若年化対策事業を実施しています。この事業は、小学校4年生と中学校1年生の児童・生徒にメタボリックシンドローム予備軍の早期発見のため、空腹時採血による血液検査を実施し、生活習慣の見直しなど保健指導が必要な児童・生徒には、養護教諭による「すくすく教室」や春・夏・冬の各休みを利用

して保健指導「健康へゴー」を行い、生活習慣の改善を目指しています。碧南市健康を守る会は、「健康なからだは市民の宝」をモットーに、市民、医師会、歯科医師会、薬剤師会そして行政が一体となり市民の健康の保持増進を図り、福祉の向上を期するため、日常生活に直結する保健活動を推進することを目的に発足しました。今後も来年度設立50周年を迎える健康を守る会を中心に市民健康づくりに関する団体等と協働して健康づくりを進めてまいります。



メンタルヘルスとアンガーマネジメント

NPO日本次世代育成支援協会代表

鷺津秀樹



まずはじめに、ちょっと考えてみてください。「究極の選択です。この先、自分に『笑い』が無くなるのと、『小指』が無くなるのと、どちらかを選ばなければいけないとしたらどちらが嫌ですか？」。

この質問には殆どの人が「笑えなくなるよりは、まだ小指が無くなったほうがマシだ」と答えます。それくらい、笑いというのは大切ということですよ。ところがこの『笑い』が無くなってしまいうのが、うつ病なんです。中には何年も病院通いしてもよくならない方もいます。これって、小指が無くなるより大変なことですよ？

ではここで、もう一度考えてみてください。例えば小指を包丁でザクツと深く切ってしまったらお医者さんに行きますよね。じゃあ、気持ちが悪く込んだ日が続いたら…？

「そんなものは弱いからだ」とか、「そのうちなんとかなるだろう」

とか言うてはいませんか？

さて、人間というのは本来は自己中心な生きものなんです。ただ、何でもかんでも、また誰でも彼でも自己中心に生きるとなると、これでは集団が成り立ちません。

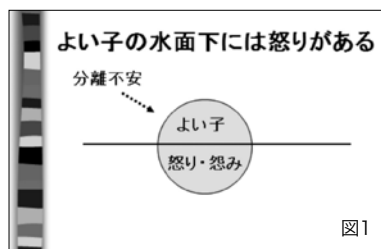
そこで、その自己中心な欲求を制御することが求められます。ここなんです。ポイントね…。

「自己中心はダメ」と、お子さんに怒っておられる親御さんをよく見かけますが、実は自己中心というのはいけないのではなく、うまく制御できないのが問題なんです。つまり「人」が問題なのではなく「問題」が問題なんです。

ではしっかり抑え込めばいいのかというと、ここにも注意しなければならぬ点があります。例えば不登校から家庭内暴力（親への暴力）へ進むケースでは、たいていのケースはその子は「良い子」だった場合が多いのです。つまり遊びたいとか、勉強をやりたくな

いとかいうわ

がままな欲求を制御してきた子なんです。ところが図1をご覧ください。生ま

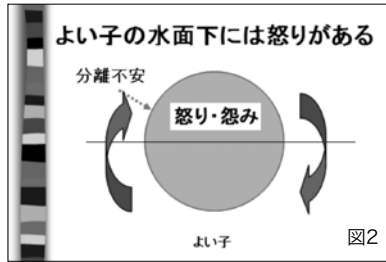


れながら良い子って人はあまりいないんですよ。人は自分一人では生きられない。そして、ひょっとして僕の面倒を見てくれる人に見捨てられたらどうしよう…とか無意識のうちに不安を抱えているんです。この図では、見捨てられ不安とは書いて無くて、一人になるのが怖いという分離不安と書いてありますが…。となると、そうならないためには、お母さんに嫌われてはいけないと、当然思いますよね。そこで【良い子】になるため、子どもは頑張り始めます。顔色を見たり、叱られた時

はどうすれば叱られないようになるかを一生懸命考えたり……。でも、例えば無理をして頑張ったり、自分の気持ちを抑えて従ったりしていると、その裏には怒りとか怨みがたまっていく場合も多いんですよ。例えば遊びたいのに我慢して、一生懸命頑張って勉強してテストで70点とったとしますね。それで親が褒めてくれると、それは結構なことですね。頑張った甲斐が有ったわけですから。ところが『なに？こんな点でいいの？』と聞いているの？』とか言われたとします。するとその子は、もっと頑張らねばならないと、もっともっと一生懸命勉強するかもしれない。そしてその努力が実って今度は90点を取ったとします。ところがそれでも褒めてもらえない。『これくらいで満足していてどうするの！』と、逆に怒られちゃったりする。そこでその子はもっともつと頑張ります。もう自分のやりたことなんて全部我慢して、辛いのも辛抱して勉強する。つまり、この図の円の上側の、良い子の部分がどんどん大きくなっていくわけなんです。良い子の面積が大きくなっていくということは、この円の下の部分の怒りや怨みのエネルギー

「もふくらんでいくということですよ。だから普段は、怒りは水面下に隠れているということです。さて、その子は本当によく頑張っているに百点を取ったとします。するとお母さんはこう言いました。『やっと取れたの？随分時間がかったのね。それじゃ、これからはずっとそれを取り続けてね。そこから落としちゃダメよ』……。」

その言葉



自分はもうこれ以上頑張れない。そう思った時って怖いんですよ。今まで水面下にあった怒りや怨みがドカッと一気に水面上に現れる。この図の球が上下反転しちゃうんです(図2)。これが、キレたということなんですよね……。

ところで、「怒り」についてですが、こういう例え話を考えてもええですか。私が講義なり講演を

終えて家に帰ったとしますね。もう疲れたし、喉はカラカラだし、ああ、冷たいビールでも飲んで、つまみに枝豆でも食べたいな、

と思いつつ家のドアを開けて『ただいま』って。そしたら家の奥のほうから『おかえりなさい』という声はするものの、誰も出てこない。『なんだ、人が仕事で疲れて帰ってきたのに！』とち

よっとムカツとしながら奥の部屋に入っていくたら、そこでは妻が娘と一緒にキャッキャッと騒ぎながらゲームをやっている最中だったとします。そうすると、たぶんそこで僕はキレちゃうと思うんです。

『人が疲れて帰ってきたのに、オマエらは何をやっているだ！』って。すると当然、怒鳴られた妻も娘もおもしろくない顔をしますよね。そしたら多分私はそのおもしろくない顔をした妻に益々頭にきちゃって、娘に『遊んでばかりいいちゃダメだろ！』とか、妻にも『オマエがそうやって一緒に遊んでばかりいるから、娘があんな成績をとってくるんだ！』とか怒っちゃうかもしれない。そうなると妻は、『はいはい、わかりました』とか言って二階に上がって行っちゃったりする。こ

うなるともうダメですね。完全に腹が立ち、『「はい」は一回でいいっ！』って……。

さて、ここからが大事なところですよ。いくら私がそうやって怒っても、ビールと枝豆は出てこないんです。ご理解いただけましたでしょうか。怒ったところで、事が解決するってわけじゃないんだってことを……。そうじゃなくて、

怒りというのは『〇〇してほしいのにしてくれない』っていう気持ちの表れなんです。だから、『〇〇してほしい』と言うその欲求を、どうやって満たすかが大事なんですね。つまり『ビールと枝豆がほしいって、上手に頼むこと』が一

番重要なんです。

コミュニ

ケーション

というのは、

メンタルヘル

スにとつて、非常に

重要です。

実際、人の

悩みという

のは、殆ど

が人間関係なんです。是非、上手に自分の欲求を表現できるように

コミュニケーション・スキルをUPさせてください。それによって

人生はもっともっとと素敵に変わって

いきますから。

鷺津先生の講演会をお聴きして

榊原 勝博

まず自分の性格タイプを知ってみよう！エゴグラム心理テストを受けました。過去に職場の上司に経理課の彼がいた。毎日が残業、家に仕事を持って帰り、ある日、とうとう眠れなくなっていました。「うつ」という病気になりました。この人の行きつく先は「自殺」。人に会うのも嫌っていました。こんなになってしまっはどうもこうもありません。人と人が交流しあい、助け合い、相手の気持ちを汲み、相手もこちらの事がわかってもらえる関係を作りたい。又人に対して、言われたことがうれしくなるように褒め、相手を感じたい。自分の顔を鏡に写す、怒りの顔を見ると怒りの顔に、鏡が他人としたら笑いの顔で自分がおりたい。そうすれば周囲の人たちを笑顔にすることができる。ものの言い方についても例えば、スローの行動の人に対して、落ち着いた人ですねと、褒めたいと思っています。

怒り

怒りとは下記のことに対して表す手段である

1 〇〇してほしいのに、してくれなかった

2 不当に低い評価をされた

これを表せなかった時は、恨みとなる

～あなたの勇気と思いやり～

みなさんの善意の献血が貴い命を救います

【採血基準】

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿成分	血小板成分
1 回 献 血 量	200ml	400ml	300ml～600ml (体重別)	400ml以下
年 齢	16歳～69歳※	男性17歳～69歳※ 女性18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性18歳～69歳※ 女性18歳～54歳
体 重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	
最 高 血 圧	90mmHg以上			
血 色 素 量 (ヘモグロビン濃度)	男性12.5g/dℓ以上 女性12.0g/dℓ以上	男性13.0g/dℓ以上 女性12.5g/dℓ以上	12.0g/dℓ以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は、11.5 g/dℓ以上)	12.0g/dℓ以上
血 小 板 数	－	－	－	15万/μℓ 以上 60万/μℓ 以下
年 間 献 血 回 数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年 間 総 献 血 量	200ml献血と400ml献血を合わせて 男性1,200ml以内 女性 800ml以内		－	－

※65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【献血の間隔】

献血の種類 次回の献血	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板※
2 0 0 ml 献 血	男女とも4週間後の同じ 曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は 16週間後の同じ曜日から 献血できます	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます	
4 0 0 ml 献 血				
血漿成分献血 血小板成分献血※		男女とも8週間後の同じ曜 日から献血できます		

※血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には、次回まで4週間以上期間をあげてください。

平成28年度献血予定表

9月 2日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
9月20日(火)	碧南商工会議所 9:30～12:00
11月13日(日)	臨海体育館 10:00～15:00
11月22日(火)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00
1月21日(土)	碧南営農センター 10:00～15:00
3月 3日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
3月23日(木)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00

この予定は都合により変更されることがありますので、広報へきなんでご確認ください。

市民献血30回以上協力者 ご協力ありがとうございました ～感謝状贈呈者～

澤 山 香(権田町) 禰宜田 拓 郎(入船町)
杉 浦 正 樹(東浦町) 藤 浦 威 明(福清水町)
千 賀 求 一(天王町) 渡 辺 健 一(末広町)
(五十音順)

