こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

「こころの健康づくり研修会」のアンケート結果

10月中旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中の３年生を対象に「こころの健康　ストレスをふっとばせ！」の研修会を実施しました。研修会後のアンケートでは、「ストレスの解消法がわかった」の問いに「そう思う・少しそう思う」と答えた生徒が96.8％であり、とても有意義な研修となりました。感想を一部ご紹介します。

「ストレスは心に悪い影響をもたらすというものとしか考えていなかったけど、苦難を乗り越えるための成長の糧になるということがわかりました」

「ストレスについて詳しく分かったので良かったです。これからはストレスがたまったときに今日教えていただいたストレス解消法でストレスをなくしていきたいです。また、誰かに相談するなど他の人に助けを求めることも大切なことだと分かりました。だから一人で抱えこまないようにします」

【SNS相談窓口】

ＮＰＯ法人自殺対策センターライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのＳＮＳやチャットによる相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

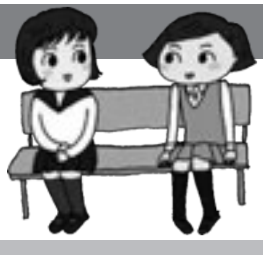
LINE
@yorisoi-chat

Twitter
@yorisoichat

チャット
https://yorisoi-chat.jp/

【相談時間】 月・火・木・金・日：17時から22時30分（22時まで受付）　水：11時から16時30分（16時まで受付）

ＮＰＯ法人ＢＯＮＤプロジェクト



10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

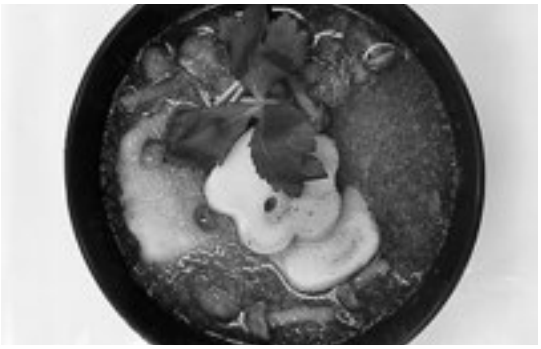
LINE
@bondproject

【相談時間】
月･水･木･金･土：14時から18時（17時30分まで受付）
18時30分から22時20分（22時まで受付）

朝日町食生活改善推進協議会　クッキングプラザ

少し変わったお雑煮はいかがでしょうか？大根おろしが揚げ餅にたっぷり絡んで美味しいです。お好みで一味唐辛子、柚子皮、おろし生姜のいずれかを添えても◎

揚げ餅のみぞれ雑煮



材料（4人分）

- 切り餅……４個
- 大根……400ｇ
- なめこ……２袋（160g）
- 花麩……８個
- A
  - だし汁……500ml
  - 薄口醤油……小さじ２
  - 塩……小さじ１/２
- 三つ葉……４本

作り方

①大根は皮をむき、おろしてザルにあけ、水気を切る。花麩は水につけてもどしておく。

②フライパンに１㎝程の油を注ぎ、170度に加熱し切り餅を揚げる。表面がぷっくりしたら取り出す。

③鍋にＡの調味料を加え中火にかけ、しっかり水気を切った大根おろしとなめこを入れて軽く煮る。

④続いて揚げ餅と花麩を入れ、ひと煮したらお椀に盛る。最後に三つ葉を飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
164kcal	5.5g	0.6g	1.4g