

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講演会No2

令和4年10月4日に、中学3年生を対象に、福井県立大学の牛場先生（精神保健福祉士）による「心の健康とストレス」の研修会を開催しました。先月号ではアンケート内容や生徒の感想を掲載しましたが、今回は研修内容から、一部紹介します。

ストレスとは、もともと“ゆがみ”という意味。強いストレスの原因（ストレッサー）は心と体をゆがませ、ストレス反応を引き起こします。それがストレスです。

●適度のストレスは必要

①少なすぎるストレス

刺激やストレスがないと、努力しないので、成長しない。

②多すぎるストレス

ストレスが多すぎると心と体が疲れ切ってしまい、成長が邪魔される。

③健康なストレス

チャレンジして最善を尽くせば、克服できるストレスによって、成長できる。

適度なストレスは必要なストレス。



●気持ちは考えに影響される

心の中に「マイナス」のメッセージが浮かぶと、

「嫌な気持ちになる」

心の中に「プラス」のメッセージが浮かぶと、「よい気持ちになる」

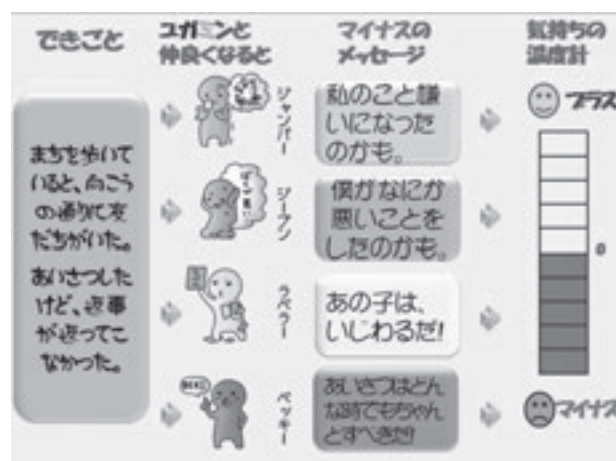
「マイナス」のメッセージを「プラス」のメッセージに変えると、気持ちの温度計がプラスに上がります。

「あいさつが聞こえなくて、僕に気づかなかったんだ」と、ストレス反応に影響する心の持ちようが変わります。

ストレスに苦しんだり心の病気にかかることは特別なことではありません。誰でもなる可能性があります。

「一人で抱え込まずに相談しましょう」

次回は、相談の専門機関の紹介をします。



◆ええやん♡里親オンライン説明会

私たちの身近なところでも「さまざまな事情で親と一緒に暮らせない子どもたち」がいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、養育を行う方を「里親」と言います。

里親についてわかりやすくご説明します。お気軽にお申し込みください。

オンライン開催：ZOOM

日時：(1) 12月14日(水)

申し込みメ切：12月13日(火)

①10時～10時30分

②11時～11時30分



12月申し込みQR

(2) 2023年1月22日(日)

申し込みメ切：1月21日(土)

①13時～13時30分

②15時～15時30分



1月申し込みQR

内容：里親制度説明・施設で生活する子どもたちについて等

申し込み・問い合わせ 児童家庭支援センターまお（ええやん♡里親）

TEL：327-7700（9～17時） mail：eeyan-satooya@apatheia.jp



ええやん
♡
里親