

こころの健康づくりだより

●朝日中学校にて「こころの健康づくり講演会」を開催しました。

6月12日（金）、福井県立大学助教の牛場先生（精神保健福祉士）に講師をお願いし、今年度は朝日中学校2・3年生を対象にストレスをためすぎないための工夫や対処方法を知ってもらうために、「心の健康とストレス」の講演会を開催しました。

【講演会の内容の一部をご紹介します】

- ・適度なストレスとストレスの解消法について
- ・メッセージ（考え）には、マイナスメッセージとプラスメッセージがあり、マイナスメッセージが浮かぶのは、「ユガミン」がいるからです。自分と仲良しのユガミンを知り、プラスの考えを増やして聞きましょう。
- ・こころの健康はとても身近で大事なこと
- ・こころの不調サインが続いたら、「誰かに話す（離す）」などを講演されました。



～生徒の感想を一部をご紹介します～

- ・ストレスがたまっていたら私も3つのR（Rest休けい・Recreationレクリエーション・Relaxationリラクゼーション）で乗り切りたいと思った。
- ・自分が悪いと考えずに、ユガミンと仲良くしているだけだと気楽に考えていきたいと思いました。
- ・心と体はつながっているんだなと思いました。
- ・人それぞれストレスの感じ方や現れ方が違うことが分かりました。

●朝日小学校にて「こころの健康づくり出前教室」を実施しました。

6月25日（木）、子育て健康課の職員2名で、小学校5年生を対象に実施しました。

【朝日町自殺対策行動計画】の基本施策にある、児童生徒のSOSの出し方に関する教育について、小学校と連携し、不安や悩みの対処法、こころの健康と相談先を紹介するため、今年度初めて実施しました。

ビー玉を用いて、ストレスをためすぎないこと、早めに不安や悩みを対処すること、自分に合った対処法が大切であることを伝えました。また、不安や悩みの相談先、子育て健康課についても紹介しました。



～生徒の感想を一部をご紹介します～

- ・コップ（心のコップ）とポンポン（やりたいこと）やビー玉（いろんなストレス）を使って表してくれたので分かりやすかった。
- ・コップにどんどん入れていって、あふれるのがとても分かりやすかった。
- ・不安やなやみがある時は、大人に相談しようと思いました。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652