

人とのコミュニケーション ～心の健康について考える～



講演会：「子どもの心が手にとるように分かる
コミュニケーション術」

自我が小さく、「超自我」が大きいと大人になっても親がいないと不安、自分で処理(問題を解決)することができないなどということになりま。バランスがとれるように育てるためには、子どもがやるべきことを親がすべてやってしまわないよう、親自身も心のバランスが取れていることが大切です。

Lesson2 自分の価値観では何を大切にしていますか？

時間(何を)、収入(何のための)、評価(誰に何をほめて欲しい?)について自分自身は何を大切にしているか振り返ってみましょう。親が「本当は」思っていることと「実際に」言っていることと「(今)行動していること」がバラバラだと子どもは戸惑います。

Lesson3 「子育て」のポイント

昔と違い、子どもは叱咤激励だけではつづけてしまいませ。「ほめる」、「叱る」、「教える」のバランスをとること

- ① ほめる
何が良いのか具体的にその場で伝えることが大切。
- ② 叱る
感情的に怒るのでは無く、何故それをやっては駄目なのか、叱る目的を明確に伝えることが大切。性格そのものではなく、行動を叱りましょう。
- ③ 教える
まず、子どもが何に迷っているのか子どもの言い分を良く聞きましょう。今後、子ども自身がどうしたいのか本人が気付けるように小さなステップで目標設定をしましょう。

Lesson4 「コミュニケーション」技術

会話はキャッチボールです。まず相手の言ったことを受け止め、そして共通理解をするためには言葉にして返し、確認しましょう。コミュニケーションのポイントとしては「受容(受け止めること)」と「質問」が重要です。相手が質問に上手く答えられない

時には二者択一で質問することも考えましょう。相手の反応からズレがあると感じた時は質問をしなければわかりません。曖昧にせず、質問をして相手の気持ちや考えを聞くことが大切です。また聞く時には「事実」と「感情」と「欲求」を大切にしましょう。

Report 講演会を通して

当日の講演会の中では神田先生自身が離婚された経験などの家族背景も話され、家族のあり方についてはいろいろな考え方があつた。講演会終了後の参加者の反応としては「親子のコミュニケーションはとて大切。」という声のある一方で「講師の経歴を聞いてびっくりし、気持ちを引き込まれた。」「幼い子を持つ親が期待していた部分とは少し違ったかも。」など様々な反響がありました。家族のあり方については住む地域や年代によっても多様な考え方があり、違った考え方を受け入れづらい部分もあるか

新年決意!! の巻



今年もよろしく...

特定健診・がん検診のお知らせ

- 日程 1月27日(木)～1月30日(日)
- 対象 「特定健診」
40歳～74歳の国民健康保険に加入されている方
「がん検診(胃・肺・大腸)」
原則35歳以上の方

子宮がん検診のお知らせ

- 日程 2月16日(水)
- 会場 浜佐呂間(午前)、町民センター(午後)
- 対象 20歳以上の女性
(申し込みは1月25日締め切りです。)

※申し込み、お問い合わせは役場保健福祉課保健推進係までお願いします。

と思います。しかし、家庭の形がどのようなものであつても、子育てに対する思いは皆同じです。だからこそ、それぞれが自分の家族(人間)関係を振り返ったり、自分自身のコミュニケーションのとり方について考える...そのような機会を持つことが、心の健康づくりを考える上で、とても大切なことだと改めて感じました。

「子どもと向き合う時に、親自身が輝いた人生を歩んでい...」
今年、講演会で話された一部をお伝えしましたが、紙面の都合で省略した表現をしているため、生で講演を聞くの

とは印象は変わってしまうと思いますが、「ご了承ください。」特に子育てをしている世代では子どもへの関わり方、家族関係、仕事などの様々な悩みごとが重なりやすい時期です。また周りとのコミュニケーションなどの問題もあり、中には気分の落ち込みだけでなく精神的な不調につながり、心身の病気として現れ治療が必要になる場合もあります。佐呂間町では特に40歳～49歳の働き盛り(子育て世代)の年代で精神科疾患の受診件数が

増えるという傾向があり、若い頃から「自分の心の状態」に関心を持つことが大切だと考えています。心の不調を感じた時には、まず身近な家族、友人に相談するように心がけ、相談しても解消されずに不調が長く続く場合には思い切つてかかりつけ医や精神科などの専門医にも相談する事をお勧めします。医師に相談するべきか迷うような場合には、心の健康に関する相談窓口を活用することも一つの方法です。ご紹介いたします。

- 【健康相談窓口】
役場保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212
- 【心の健康に関する相談窓口】
紋別保健所(紋別市)
Tel 0158・23・3108
北海道立
精神保健福祉センター
Tel 011・864・7000