

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:60 2011・10・15

## ○ 乳がん月間（乳がん早期発見強化月間）

10月は“乳がん月間（乳がん早期発見強化月間）”でもあります。この乳がん月間は、欧米では古くからあるもので、日本ではあけぼの会（乳がん体験者が乳がん体験者の集いを呼び掛けたことにはじまる会）が、1994年から欧米にならって毎年10月を「乳がん月間」としたことにはじまります。あけぼの会では、乳がんに対する正しい知識の普及や、同じつらい体験をした者同士の集りを設けるなど、乳がんの早期発見啓蒙運動を展開しています。さらに2006年からは10月1日を“乳がん検診の日”と決めて、乳がん検診を積極的に受けるようアピールしています。「乳がんかな？」と思ったら早く専門医を受診することができるよう、あけぼの会HPでは専門医や全国協賛病院リストが紹介されています。

ピンクリボンという言葉も、最近ではよく耳にするようになったと思います。私たちの乳がんに対する意識も変わってきているのだと思います。胆振地方の自治体でも検診無料クーポンなどが配られている場合があります。受診や検診は「恥ずかしい」「なんとなく嫌だ」と思っはいませんか？「あの時ちゃんと検診を受けてさえいれば…」と後悔をすることになってからでは遅いです。自分の命、健康を守るためにも、定期的な健診が必要なのです。自治体の行う乳がん検診などの機会も利用して検診を受ける機会を持ちましょう。からだに違和感を抱いたらすぐに専門医にかかれるよう、日頃から自分のからだのことを知っておくことが大切です！



## ○ 里親制度

先月、声優の里親が3歳の里子を殺害したとして起訴された痛ましい事件がありました。みなさんの記憶にも新しいと思います。10月は3R推進月間、乳がん月間だとお話してきましたが、さらにもう1つ「里親月間」でもあります。10月は色々考えさせられますね。

みなさんは里親制度について考えたことがありますか？里親制度とは、「何らかの事情により家庭での養育が困難又は受けられなくなった子ども等に、温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境の下での養育を提供する制度」、「家庭での生活を通じて、子どもが成長する上で極めて重要な特定の大人との愛着関係の中で養育を行うことにより、子どもの健全な育成を図る有意義な制度」とされています。簡単に言うと、親が死亡してしまった場合や親から虐待を受けている場合など、親と一緒に暮らすことのできない子どもを都道府県などの委託を受けた一般家庭の親が育てる仕組みです。里親になるためには様々な手続きや研修を受ける必要があります、誰でもすぐに里親になれるというわけではありません。里子は10年前に比べると1.8倍に増加しているそうです。この機会に家族の絆を再確認してみませんか？

## §：30 人間とペット その2

山の紅葉も随分濃くなり、山裾の方までしっかりと色づいています。赤色や黄色に色づく山々の紅葉を楽しめるのはこの時期だけです。みなさん紅葉狩りには出かけましたか？峠や山間部では例年より早く雪が降りましたし、見頃はそろそろ終わってしまうようです。

さて、前回から人間とペットとの関係について考えています。今回はペットを失うことについて考えていきたいと思います。



### ○ ペットの存在

ペットとともに暮らしているみなさんは、ペットにどのようなことを求めて生活していますか？ペットの存在に癒しを求めたり、生きがいを求めたりしているかもしれません。ペットの存在が私たち人間にとって、大変有意味であることは今更説明するまでもないと思います。飼い主にとってペットは日常生活に潤いを与え、心を和ませてくれる大事な存在なのだと思います。もし、ペットが居てくれることであなたの生活が潤いに満ちた安定したものになっているならば、あなたがペットに求めることが増えていけば増えていくほど、癒しや安らぎを与えてくれる存在であったはずのペットが、あなたの生活を脅かしかねない存在になってしまう危険があると覚えておいてください。



### ○ ペットとの死別

最近ではインターネット上でペットの死の悲しみを分かち合う掲示板がたちあげられるなど、ペットとの死別の際に私たち人間が深い悲しみや喪失感から立ち直ることが難しく、いつまでもペットの死を乗り越えられない場合があります。精神的に不安定になる人も少なくありません。近年は「ペットロス」という言葉が用いられています。ペットロスとはペットを失うという意味の言葉ですが、ペットを失った人間の深い悲しみや空虚感をあらわしています。ペットを失ってしばらく時間が過ぎても深い悲しみから立ち直ることが出来ないのは、私たち人間がペットを家族の一員として慈しみ、またペットの存在に助けられて生活しているからです。ペットに頼ることが多くなればなるほどあなたとペットのつながりは深まり、ペットを失った時に拠り所になるものが見当たらないということがあります。ペット以外の家族や友人、仲間との関係は希薄になっていませんか？ペットを失った時、あなたを支えてくれる人はいますか？ペットを心の拠り所にするにはいけないことはありません。しかし、あなたを支えてくれる存在はペットの他にも必要です。



10月31日(月)はハロウィンです！家の中にハロウィンの飾りを貼ったり、ろうそくやおばけかぼちゃを飾るだけでも楽しい雰囲気演出できると思います。ますます寒くなっていきます。日照時間が短くなり一段と寒くなると気持ちも落ち込みやすくなってしまいます。ハロウィンには、自分の気持ちが明るくなるような工夫で楽しんでみてはいかがでしょうか。

**\* 気になることがある方は、まずお電話下さい ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**

**社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会**