

メンタルヘルス通信



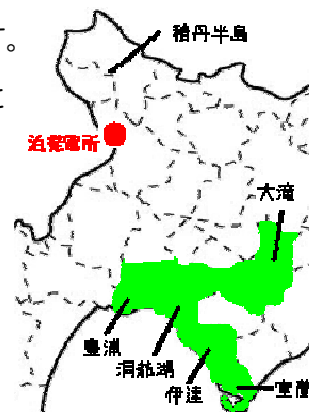
ココ リフレッシュルーム Vol:77 2012・7・1

○ 電気のはなし

先日行われた釣り大会は、約100名の皆さんが参加され盛大に行われました。晴天にも恵まれ、みなさんは日焼けをしていましたね。空を見上げてみると、太陽がうんと高く昇るようになりましたね。北海道内のビーチでは海開きがされるなど、北海道にもようやく暑い季節が来たようです。6月末に夏日を観測するなど、ついに夏本番という感じでしょうか。各事業所では夏祭りの計画が進んでいるようです。今年の夏はみなさんにとってどのような季節になるのでしょうか。楽しい思い出をたくさん作ることができると良いですね！

さて、新聞でもニュースでもCMでも「節電！節電！」と、節電を呼び掛けるものが随分と多いように感じます。各事業所においても節電の取り組みがなされていると思います。昨年発生した東日本大震災以来、原子力発電について様々な観点から議論がなされています。TVなどでも連日のように報道されていますが、みなさんは原子力発電についてどのような考えを持っていますか？道内にも泊村に原子力発電所があります。泊村は、積丹半島の南西部に位置しています。地図で確認すると私たちの暮らす地域から近い場所にあることがよくわかります。

5月に泊発電所が運転を停止し、国内において稼働中の原子力発電所はありませんでしたが、7月1日夜、福井県にある大飯原子力発電所が運転を再開します。



北海道電力は、7月23日から9月14日の期間(8月13日～15日は除く)、1日1回約2時間の計画停電の実施を計画していることを発表しました。私たちの日々の生活に欠かせないものとなった電気。電力不足は、私たちの生活に大きな影響を与えます。人工呼吸器や人工透析など、電気を必要とする医療機器は多々あり、電力を断たれるということは、それらを使う人にとっては、まさに命に直結する問題です。外部バッテリーの支給や医療施設などを計画停電から除外して欲しいなど、各種団体から様々な要望があがっていますが、具体的な対策は打ち出されていないということが現状のようです。私たちの働く場でも、電気を必要とする医療機器を使用しています。実際に計画停電が実施された場合、電気を使う医療機器やナースコールなどは使用できなくなります。さらには冷蔵庫や炊飯器、洗濯機なども使用できなくなり、生活のリズムが崩れてしまうことも考えられます。まず、私たちに出来ることは電気の無駄使いをしないことです。計画停電を実施しなくても維持できるように、私たちの努力の積み重ねが重要になるのだと思います。

§ : 39 こどものころ

みなさん、自分が“子ども”だった頃、どのようなことを考え、どのようなことに喜び、どのようなことに苦痛を感じていたか覚えていますか？親や先生に叱られたり、友達と喧嘩をしたり、些細なことでも深く傷ついたり、毎日色々な気持ちを全身で感じていましたね。私たちは働く社会人、大人として生活していますが、かつては誰もが“子ども”でした。現在、子育て中の人もいると思います。こどものころを考えることは、現在の自分を知ることにつながります。今回は、こどものころについて考えていきたいと思います。

○ こどもとおとなの境



“こどもとおとなの境”はどこにあったのでしょうか。児童福祉法では、「児童は満18歳に満たない者」とされています。成人式を行うのは20歳ですし、飲酒や喫煙が認められるのも20歳を過ぎてからです。社会的に大人とされる年齢と、自分自身で大人になったと感じる年齢はきっと異なっているのではないのでしょうか。自分の考えや行動に自信が持てた時、自分の生き方を見つけられた時、人は大人になったと感じるのかもしれませんが。

○ こどものうつ病



こどもというといつもにこにこ元気いっぱいというイメージが強く、こどものうつ病があるというイメージがわからないかもしれませんが、実際にはこどものうつ病は多く存在しています。基本的な症状は大人と同じで、食欲や気力がなくなり、集中力低下や頭痛、腹痛、不眠、外出が困難になるなどがあげられます。こどもの場合、自分の悲しい気持ち、つらい気持ちを言葉にするのが難しく、ただ怠けているとみなされ、適切な関わりがなされない場合があります。適切な関わりがなされないと他の障害を併発したり、大人になって再発したり、対人関係でつまづいたり、社会生活に適応できなくなる場合が少なくありません。こどものうつ病は、こどもを育てている家族へのアプローチも重要になります。例えば、こどもが学校に行けなくなっている時、苦しんでいるこどもと同様に家族も苦しんでいます。どのような関わりを続けていけばいいのか、これから先どうなってしまうのか、不安でたまらないと思います。家族の不安を少しでも和らげることが、こどものころをほぐすことにつながります。そのため、早期に適切な治療機関に相談することが肝心です。こどもの様子がいつもと違うなと感じられる時は、早めに相談してみることも大切です。



道内でも熱中症による死者が出ています。これからの季節は屋内にいても熱中症の危険が高まります。熱中症は気温にあった服装を心掛け、水分をこまめに摂取し、塩分や糖分などを適度に補うことで予防できます。油断大敵！汗をかいて働く私たちも気をつけましょう！

*** 高齢者の場合特に熱中症の危険が高まります！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**