

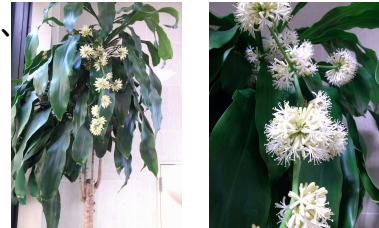
メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:78 2012・7・15

○ 幸福の木

先日、ふる里の丘総合福祉館の1階にある観葉植物“幸福の木”が花を咲かせました！長年福祉館で生活をされている方でも見たことがないと驚いていました。日中は花びらが閉じた状態なのですが、夜になると開いて芳しい香りが周囲に広がっています。そう簡単に花を咲かせるものではないそうですし、“幸福の木”ですから、何か良いことが起こるのではないかと楽しみにしています。福祉館においての際はぜひご覧になって下さい。



○ 青少年の非行・被害防止全国強調月間

さて7月も半分過ぎましたが、毎年7月は“青少年の非行・被害防止全国強調月間”です。近年、インターネット利用による非行や犯罪、いじめ問題、薬物問題など、様々な問題が子どもたちの生活環境にあふれており、手放して「安全な環境だ」とは言えない状況です。最近はいじめの問題が注目されていますが、TVで取り扱われている時期だけ関心が高まり、TVで取り上げられなくなると関心が薄まってしまふのでは望ましくありません。もうすぐ子どもたちは夏休みに入ります。家庭や地域で過ごす時間が増えます。お子さんとゆっくり話す時間を設けてみてはいかがでしょうか。また、社会全体で子どもを育てていくという意識が大切です。地域で暮らす子どもたちが、安心して過ごすことの出来る環境とはどのような環境なのか、私たち1人ひとりが当事者として考えなくてはいけないと思います。

○ スイカ



夏になると、スーパーの目立つ位置にスイカが並びます。パンパンと手でスイカを叩いて品定めをするお母さんや、大きなスイカを抱えて嬉しそうに笑う子どもたちを目にします。みなさんも1度はスイカを叩いたことがあるのではないのでしょうか。スイカは南アフリカ原産で、日本には14世紀～15世紀にやってきたそうです。夏の果物として定着したのは明治以降のことなのだそうで、江戸時代には果肉を砂糖で煮て食べたり、皮を漬物にしたり、種を炒って食べたりしていたそうです。スイカにはカリウムが多く含まれており、利尿作用や血圧低下作用があるそうです。肝臓病や心臓病、高血圧、妊娠中のむくみなどにも良いとされているそうですよ。

【 美味しいスイカの見分け方 】

- * 皮がつるつるとして光沢のあるもの
- * 縞模様が濃く、はっきりとしているもの
- * へそのまわりが黄色く熟しているもの
- * 手で叩くとカンカンと澄んだ音のするもの
- * ずっしりと重みのあるもの

§ : 39 こどものころ その2

子どものころは、大人のころと同じつくりではありません。身長が伸びていくように、体重が増えていくように、子どもの心は、色々な出来事や様々な人間関係を経験しながら、日々育っていきます。成長の過程にある子どもの心は、時に繊細で、自分の存在を認めて包み込んでくれる安全基地が必要になります。その安全基地はやはり養育者であり、家庭です。今回も子どもの心について考えていきたいと思います。



○ 子ども同士の仲間が大事

いつも「お母さん！お母さん！」とまとわりついてそばから離れることのなかった子どもでも、いつのまにか親から離れて、こそこそ友達同士で過ごすことが楽しくなっていきます。小学校高学年頃になると親から離れて、同年齢で同じ性別の友達と小さなグループを作って行動するようになります。男の子なら男の子同士、女の子なら女の子同士で集まるのです。親に内緒の小さな秘密を共有し、グループ内で独自のルールを作って遊ぶようになります。「お母さんには内緒！」「関係ないでしょ！」そんな風に言われると少し淋しく思いますが、これは子どもにとってとても大切なことなのです。この小さな集団で、他者と過ごす上で必要なルールや社会性を身につけて、親から離れ自立する一歩となります。けれど、子ども同士の集まりでは喧嘩をしたり、自分の思うようにいかないこともあります。子ども同士の関係での傷つきは、子どもの成長につきものと言っても過言ではないと思います。悲しい思いをしたそんな時は、親の愛情や家庭の温かさを感じることで子どもは安心することができます。養育者や家庭の安全基地としての機能が子どもの成長には大切なのです。

○ 子どもに起こりやすい問題

小学校に通うようになると人と比べられる機会が増えます。学校での集団生活が始まると、学習障害や注意欠陥多動性障害などの問題があらわれやすくなります。例えば、集団の中で決められた通りに行動することが苦手だったり、漢字は得意だけれど簡単な足し算だけが苦手だったり。誰にでも癖や苦手なことはありますが、その癖や苦手が原因で、学校生活を穏やかに送ることができない時、それはその子の特徴に合った教育や養育を知る必要があります。発達障害などは、親の育て方が原因ではありません。気になることがある人は、学校の先生や医療機関に相談してみましょう。JJO リフレッシュルームにも気軽にご相談下さいね。

来月8月3日は、幸清会・大滝福祉会のスタッフ親交会です。このスタッフ親交会は、1年に1度法人役員・職員が顔を合わせて食事や会話を楽しむことのできる交流の機会です。今年は、豊浦町大岸のぬくもりの郷大岸（旧大岸中学校）にて開催されます。当日は、豊浦町の豚肉やホタテなどを使った料理が振る舞われます。楽しい時間を過ごしましょう！

*** 冷たい食べ物飲み物ばかりでは力が出ませんよ！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**