

みんなの幸せを願って

6月6日(土) PTA人権同推委員会現地研修

PTA人権・同和教育推進委員会発行

～心の健康について学ぶ～

「支え合い、学び合い、共に生きていくために！」
サタデーピア（彦根）を訪ねて

精神保健福祉に関わる活動をされている彦根市のサタデーピアを訪ねました。

障害者自立支援事業所「夢工房 if」では、お菓子作りや刺し子などの製品を作っている工房を見学し、「カフェ工房 if」では美味しいランチを頂き、午後からは「心の健康を保つ良いコミュニケーション」についての講演をいただきました。子育てにも生かせる貴重なお話を聞くことが出来ました。メンタルヘルスO×ゲームや精神福祉士さんの漫才では、笑うことの大切さを改めて実感することができました。予定取り無事日程を終え、充実した1日を過ごしました。



<ストレスとは・・・>

- ・物理的ストレス（暑さ、寒さ、騒音など）
- ・生理的ストレス（過労、感染など）
- ・社会的心理的ストレス（人間関係、失敗や挫折、成績不振、不安など）

<ストレスへの対処>

ストレス例：寒さ

- | | | |
|-----------------|---|----------------|
| ① 具体的に対処法を身につける | → | 上着を持つ |
| ② 耐性を身につける | → | 乾布摩擦して寒さに強くなる。 |
| ③ 回避法を身につける | → | 寒いと感じる所へ行かない |
| (逃げることも大事) | | |
| ④ 「笑う」 | | |

「笑う」ことにより、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活発化して働きが上昇。また、「笑う」と副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がり、自律神経のバランスが整う。更には、「NK（ナチュラルキラー）細胞」も活性化され、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力もあるそう。「笑う」と免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができ、いいことづくめ！

ぜひ、積極的に「笑い」を探し、見つけ、作りだし、毎日の生活にたくさんの「笑い」を取り入れてみて下さい。

作り笑いでも効果があるそうです。

心の健康を保つためには、「早期発見」「早期対処」「早期治療」も大切ですが、「予防」として「正しい知識」をもつことが最も大切とも教えて頂きました。

◇参加者の感想より

○精神疾患に対する歴史や現代の医療における薬の役割など専門的なお話を聞くことが出来、大変興味深く感じました。

○地域のメンタルヘルス向上のための施設というものを初めて知りました。

○在宅で支援の取り組みがされていてよいなあと思いました。

○コミュニケーションの取り方、視線、表情、姿勢、動作（身振り、手振り）、声をいつも忘れず笑いのある生活を送れるように努力しようと思いました。

○障がいといえども、いろんな障がいがあり、それぞれに応じて対応しないといけないのだと思いました。

○考え方ひとつでコミュニケーションの取り方も変えることができるので、ポジティブに何事にもやっていきたいと思いました。

○ストレス社会と言われてる今、身体だけではなく心の健康がいかに大切かということ、改めて感じました。

○漫才ではたくさん笑い、美味しい食事とデザートを味わい充実した1日でした。



夏休み・2学期の研修会のお知らせ

◇7月31日（金） じんけんを語る夕べ（PTA三校合同研修会）

話題提供：山本美鈴さん

〔場所〕三雲ふれあいセンター 〔時間〕19：30～

◇10月6日（火） 人権学習の参観と研修会

◇10月30日（金）、11月2日（月）

PTAブロック別懇談会

多くの方の参加をお待ちしています。

