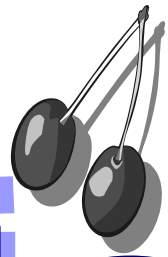


# さくらんぼ



2010  
vol. 11

## ご存知ですか？「ママのしゃべり場」

毎月1回、子育て中のママさんがテーマについて思うことをしゃべりあう「ママのしゃべり場」。恵庭市子ども家庭課が子育て支援センターを会場に開催している事業です。8月11日の「しゃべり場」に男女共同参画推進員の瀬川真弓さんが講師として参加しました。

テーマは「イライラしたときどうしていますか？」子育てしていると誰でも思い通りに行かなくて苛立ちがち。言うことを聞かない子どもについ大きな声をあげてしまう。いつも子どもといっしょで自分の時間がない。ご主人に当たってしまう。一つ一つはちょっとしたことなのだけど、それらが重なり合って大きな怒りになり、そのまま子どもにぶつけてしまいがちなのも事実。

瀬川さん自身が3人の子育てに七転八倒した経験談をした後で、気持ちが楽になるコツをアドバイス。その一部を紹介すると…

相手に対して「こうでなければならない」と思い込んで接することをまず思い直しましょう。相手は思った通りに動くことはありません。だからイライラがつのってしまいます。「ねばならない」を「こうじゃなくてもいい」に転換を。例えば「今、おもちゃをかたづけなければならない」を「お昼寝した後でもいい」と思い直すことで気持ちはずいぶん楽になります。

「まあ、いいか」と肩の力を抜いてみましょう。自分は「こう思う。こうしてほしい」と思うけれど、あなたは「そうしたい」のね、まあいいやとそのままの姿を認めることで、はねかえていた気持ちや怒りがなくなり、気持ちが穏やかになります。ぜひお試しください。

「人に出来ることが自分にはできない」と思い込んでいたけれど、本当はみんな同じ悩みを抱えていたのです！



## 子育て支援センターは、子育て中の親子・家族が自由に来て利用できます。

保育士が常駐し、育児相談や子育て情報の提供などを行っています。お気軽にご利用ください。

お問合せ：子育て支援センターはくよう 電話 33-0037

子育て支援センターめぐみの 電話 37-6020

子育て支援センターしままつ 電話 37-8101



## 楽しい出前講座のご案内 最近、家族とお話していますか？

毎日、事務連絡で終わってしまい、会話が成り立たない…と悩んでいますか？いったい何を考えているのか、家族の気持ちがわからない。自分の気持ちをどう伝えたらいいかわからない…。

職場でも家庭でも地域でも生かせる、人とのコミュニケーションのコツを楽しく学べる講座を出前しています。少人数からOKですので、ぜひお問合せください。

### 問合せ先：

総務部総務課

0123(33)3131

内線 2215

### 申込先：

企画振興部広報広聴課

内線 2363

# 「ここを追いつめてしまう前に…!!」 「自殺予防ゲートキーパー研修会」に参加して

研修会のお問合せは

北海道保健福祉部福祉局  
障がい者保健福祉課  
(電話 011(231)4111)  
内線 25-736 まで

7月3・4日の両日、岩見沢市において表記の研修会が北海道の主催で行われました。昨年から道内各地で開催されており、多くの方が受講しています。今回も定員を上回る人数の様々な職業・立場の方が参加しました。

「自殺予防ゲートキーパー」とは、地域や医療・保健・福祉、労働、教育等、様々な分野で相談をお受けする時に自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人たちのことです。

北海道では一日に4人の人が自殺しているという現実。みなさんはこの数字を多いと感じますか？少ないと感じますか？大々的に行われている交通事故防止の啓発事業は目につきますが、交通事故死者数はこんなに多くありません。ですが、自殺防止への取り組みは交通事故防止運動のように拡がっていないのが現状です。

「もうどうにもならない」「生きている価値がない」「死んだ方がまし」このように考

えている人が「生きてみようか」と思うきっかけを作るのがゲートキーパーなのかもしれません。直接解決することは出来ないけれど、悩みに寄り添い、話を聴くことで解決への道が見つかることができるかもしれません。できれば死を想うほど追い詰められてしまう前に、そういった人が身近にいてくれることが必要なのでしょう。

もちろんゲートキーパーが必要ない社会が望ましいですが、今はそのような人が多く身近にいることが急がれる時代のようなようです。千歳警察署管内では中高年ばかりではなく若年層の自殺も多いようです。

一人で悩まず、相談窓口を利用していただくことから始めてみましょう。問題解決につながる制度があるかもしれません。話すことによっていくらか心が晴れるかもしれません。どうぞ下記をご覧ください。

## 心が悩んだときには



まず電話をかけてみましょう

### ■ 恵庭市の相談窓口 「心身の健康相談」

恵庭市保健センター TEL: (37)4121 月～金 8:45～17:15

### ■ 保健所のこころの健康相談窓口

千歳保健所 TEL: (23)3175 土・日曜日、祝日を除く 9:00～17:00

### ■ 北海道立精神保健福祉センターの相談窓口

こころの電話相談 TEL: 0570-064556 月～金は 9:00～21:00  
土・日・祝日 10:00～16:00  
相談予約電話 TEL: 011(864)7000 月～金 8:45～17:30

### ■ 24時間対応の相談窓口

北海道いのちの電話 TEL: 011(231)4343



情報紙ご感想をお待ちしています  
総務課まで

発行 平成22年9月  
恵庭市総務部総務課男女共同参画担当  
(33)3131(内線2215)