

すこやかコラム

9月10日から一週間は
自殺予防週間です

9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、9月10日から一週間を自殺予防週間として設定しています。国の自殺政策としても、自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができるいわゆる「いのちの門番」とも位置付けられる「ゲートキーパー」の育成・養成に力を入れています。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

一般的に悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。そこで、ゲートキーパーの役割として次の①～④のことが考えられます。

①気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

口数がすくなくなった、元気がない、身だしなみが悪くなった等、様子が「いつもと違う場合」。もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。一見、他人には幸せそうに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合があります。もし、大切な人が悩んで

いることに気づいたら、「何か悩んでる？よかったら話して。」「どうしたの？なんだかつらそうだけど・・・。」勇気を出して声をかけてみましょう。

②傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

まずは話せる環境をつくりましょう。心配していることを伝え、悩みを真剣に受け止め相手の気持ちを否定せず、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

③つなぎ：早めに専門家に相談するように促す

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らないこともあります。専門家の支援を受けること、支援の輪を広げていくことも大切です。

④見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

悩みを抱えた人が必死に発しているサインを的確にとらえなければなりません。常に相手に関心をもって、温かく見守りましょう。

また、自分が悩みや大きなストレスがありつらくなってしまったら、助けを求めることは恥ずかしいことではありません。ひとりで抱え込まずに、誰かに助けを求めたり、相談したりしましょう。



高野 武琉さん



安藤 詩華さん



山崎 千世さん



鈴木 瑞世さん

やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(8/5)の結果より



森島 寧旺さん



吉田 柚妃さん



佐藤 凜佳さん



渡邊 雪月さん



高橋 希衣さん



佐藤 結月さん



佐藤 あいりさん



高橋 春仁さん



防災学習会

「命を守る行動について考える」

大河原中学校

7月14日(水)に防災学習会を行い、全校生徒がマイタイムラインについて学習しました。マイタイムラインとは、大雨によって河川の水位が上昇するときに、自身自身がとる防災行動を時系列にまとめたものです。

町総務課の関谷さんから説明をしていただきながら、大河原町防災マップを使って自宅がある場所の洪水リスクや、避難場所を調べました。また、家庭状況をチェックシートに書き込み、避難するときにどんな行動をとらなければならぬかを確認しました。



近年、強い前線や台風の影響で、全国的に多くの水害が発生しています。生徒たちはこの防災学習会を通して、命を守るためには、事前に準備をし、早めに適切な避難行動をとることが大切だということを学びました。ぜひ家族と一緒に、命を守る行動について考えてほしいと思います。

暗唱大好き

長く残る財産づくり

金ヶ瀬中学校

毎週月曜日朝の取組である暗唱タイム「寿限無」。今年度は、短い時間の中でより効率よく取り組めるよう2つの工夫をしました。

1つ目は時間を短く区切って、活動にメリハリをつけることです。まず、各自の練習3分、その後ペアでの練習4分、最後は全員で読む時間3分と計10分の時間を3つに区切って取り組めます。はじめは窮屈ではないかと思うところもありましたが、テンポよく進めることができているようです。

2つ目は、年間計画を基に、全員が同じ題材に計画的に取り組むことです。暗唱カードも内容を一新し、カードで年間の予定が分かるようにしました。活動後には、カードに暗唱達成率を記録することになっています。達成率の高いものは時間がたつ



てもほぼ記憶に残っているようで、暗唱の効果が感じられます。今後も、生徒が目標を持って暗唱に取り組めるように工夫を重ねていきたいと考えています。

えずこホール イベント案内

チケット絶賛発売中!!



トム・プロジェクト プロデュース

にんげん日記

老朽化で休業中の銭湯... 男はその銭湯で戦争に行った孫の復員を心待ちにしている。或る日、男の幼馴染が2人転がり込み大騒ぎに... そして同じ日に孫の許嫁だという娘とその母親が現れて...。昭和24年の戦後混乱期を生きた3人の男と2人の女、「にんげん」達の笑いと涙の日記が騒々しく賑やかに、そして切なく記されてゆく...「にんげん」の復興と再生の物語。

【出演】小野武彦 高橋長英 村井國夫
大手忍 賀来千賀子

11/12 [金] TICKET 全席指定
19:00開演 一般 4,000円
会場 大ホール U-24 2,000円



みんなおいてよ
えずこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～
9月のミニイベントはオカリナだよ!

9/15 [水]
10:00～12:00
参加: 無料
会場: ホワイエ
(出入り自由/申し込みの必要はありません)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。



えずこホール
仙南芸術文化センター
お問い合わせ TEL 0224-52-3004
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL: http://www.ezuko.com/
info@ezuko.com