

Shin ri shi  
**心理師**  
 Vol.14  
 「心理相談 イメージ崩し」  
**岡本直人**  
 Oka moto Nao to



筋肉の相談はB&G海洋センター小林まで!

町の心理師、岡本です。前回は「朝の支度」という、一見すると心理相談っぽくない話題について取り上げました。今回も相談の内容や形態について、心理相談のイメージが少し広がる(崩れる)話をしてみたいと思います。

先日、雑談や会議のなかで、スポーツや試験(学校のテスト)などの心理支援について何か話せそうなことはあるか、という話題になりました。いわゆる心や人間関係の悩みだけでなく、このような生活に関連する身近な事柄についても、もちろん相談対象になります(あくまで心理の立場から言えることは全体のごく一部に過ぎませんが)。スポーツや試験以外でも、例えば、生活習慣、ダイエット、睡眠、ストレス・コントロール、気晴らしなど、心身の健康に関わる相談対応やお話をしたことがあります。困ったり、悪かったりするから相談するだけでなく、より健康になるために相談するというイメージをもっていただければと思います。

心理相談の時間ですが、基本は空きがあれば午前・午後・夕方(夜)のどこでも大丈夫です。場所は学校でも、エコーンみよたでも、事情によってはご自宅への訪問も実施しています。また地域の集まりに行くこともしており、過去には保護者の集まりや事業所にお邪魔することもありました。ここまできたら、もし「1人じゃ相談しにくい…」ということだったら、友人や仲間を誘って複数人でお話に来ていただいても良いかもしれません(笑)。もしくはその集まりの場所に岡本が向かいます!

日中の空き時間、学校帰り、部活帰り、お仕事帰りなどにぜひご利用ください。  
 問い合わせ先 教育委員会学校教育係 (32)9100

# 御代田 消防署からみなさんへ

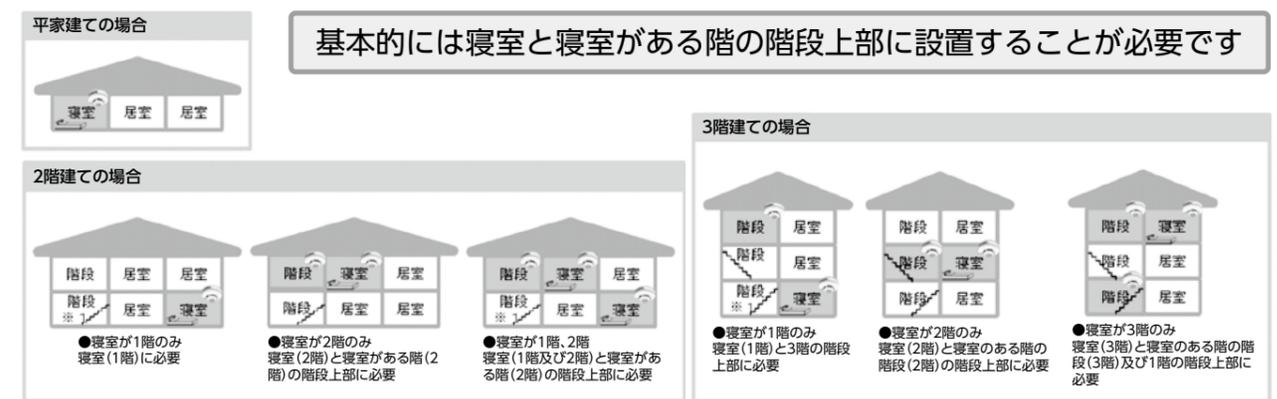


## 住宅用火災警報器について

**すべての住宅に「住宅用火災警報器」の設置・維持が義務付けられています**  
 ※佐久広域連合火災予防条例で平成21年6月1日以降全ての住宅に設置が必要となります。

住宅用火災警報器は、室内の煙や熱に反応して警報音を発し、火災の発生を知らせてくれる器具です。住宅火災による「逃げ遅れ」を減らすのに高い効果があります。通常は、感知部と警報部が一つの機器の内部に含まれていますので、機器本体を天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。

### ■住宅用火災警報器の設置場所は？



総務省消防庁H P 住宅用火災警報器Q & A

### ■あなたの家の住宅用火災警報器は大丈夫？

住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年! 定期的な作動確認を!

住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、火災予防運動の時期などに、定期的に作動確認をして、適切に交換をするよう習慣づけましょう。

作動確認などをする場合、高所での作業になり転倒や落下の危険性がありますので注意してください。ご不明な点は御代田消防署までお問い合わせください。



総務省消防庁H P 住宅用火災警報器Q & A

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意ください。

## ほんとうに、いい出会い

「オートミール米化 がっつりヘルシーレシピ」  
 これぞう/著  
 出版: 学研プラス

オートミール米化がっつりヘルシーレシピ  
 オートミール米化がっつりヘルシーレシピ  
 オートミール米化がっつりヘルシーレシピ  
 オートミール米化がっつりヘルシーレシピ

「せかいでいちばんのぼしよ」  
 ペトル・ホラチェック/さく  
 いわじょうよしひと/やく  
 出版: B L 出版

「せかいでいちばんのぼしよ」  
 「せかいでいちばんのぼしよ」  
 「せかいでいちばんのぼしよ」  
 「せかいでいちばんのぼしよ」

「カラダの不思議としくみ入門」  
 中島雅美/監修  
 出版: 朝日新聞出版

「カラダの不思議としくみ入門」  
 「カラダの不思議としくみ入門」  
 「カラダの不思議としくみ入門」  
 「カラダの不思議としくみ入門」

「サクラの絵本」  
 勝木俊雄/編  
 森谷明子/絵  
 出版: 農山漁村文化協会

「サクラの絵本」  
 「サクラの絵本」  
 「サクラの絵本」  
 「サクラの絵本」