

3月は 自殺対策予防強化月間です

生活環境が大きく変化し、季節の変わり目である3月は、こころと身体が不調になりやすい時期でもあります。厚生労働省は、毎年3月を「自殺対策強化月間」として定め、自殺防止に向けた啓発活動を行っています。

日本では年間2万人を超える人が自殺で亡くなっており、減少傾向にはあるものの深刻な状況は続いています。

自殺のほとんどの事例で、自殺前に、言葉や行動で周囲の人が気づくような兆候(サイン)を示していたことがわかっています。もちろん兆候無しに起きる自殺もありますが、周囲の人が気づくような兆候とはどのようなものかを理解し、それに注意を払うことが大切です。

●身近な人、自分自身にいつもと違う様子は ありませんか？

【身近な人のこころのサイン】

- 気分変動が大きい様子がある
- 体調不良の訴えが多くなる
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤が増える など

【自分自身のこころのサイン】

- 悲しい気分やゆううつな気分がある
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 疲れやすい
- 食欲がなくなる
- 自分を責める気持ちになる など

これらのサインに気づいたら、一人で悩んだり抱えたりせず、専門機関へご相談ください。

<電話相談>

御代田町役場保健福祉課健康推進係 32-2554

(平日午前8時30分～午後5時15分)

#いのちSOS 0120-061-338 (24時間365日)

いのちの電話 0120-783-556 (毎日午後4時～9時)

チャイルドライン 0120-99-7777 (18歳以下対象)

<SNS相談>

LINE:「生きづらびっと」を
友だち追加

チャット相談:
チャイルドライン



—町長と語ろう!—

地域の未来を考える

「みんなの会議」を開催します!

テーマ 「日々の暮らしから考える
伍賀地区の未来★」

「みんなの会議」は、テーマに対して現状や課題を共有しながら、町や地域の将来像について、町民の皆さまと町長、町職員と一緒に話し合う場です。

日時と会場は下記のとおりです。各地区の皆さま、ふるってご参加ください。

草越区 3月10日(火) 午後2時から
場所:草越公民館

面替区 3月17日(火) 午後6時30分から
場所:面替公民館

広戸区 3月19日(木) 午後7時から
場所:広戸地区世代間交流センター

豊昇区 3月28日(土) 午後5時から
場所:豊昇地区世代間交流センター

伍賀地区の皆さまには、事前アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。当日は、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

問い合わせ先 政策推進課(32)3111



ひだまりっこ3月の予定

ひだまりっこがないときも自由にお越しください!

※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水(東原児童館)	木(大林児童館)	金(東原児童館)
2日	3日 ひな祭り会	4日	5日 リズム遊び	6日 幼児体操
9日 英語で遊ぼう	10日 春の音楽会	11日	12日 今年度最後のひだまりっこ。パネルシアター(パネルを使った人形劇)を見て楽しみましょう!	13日
16日	17日	18日	19日	20日 休館
23日	24日	25日	26日	27日
30日	31日			

一般 来館



町内に住む乳幼児から18歳未満の児童(就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です)がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。

開館日 ●月曜日～金曜日(どちらの児童館もご利用いただけます)

●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます

開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時

※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子



風あげ

ひだまりっこの様子



JA女性会の方とクリスマス飾り製作

【各児童館にて】

★受付 午前10時～

★活動開始 午前10時30分～

(詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
大林児童館(32)0154

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



こそだて日和

大人の不適切な養育がこどもの心身に及ぼす影響のうち、今回は「心理的虐待」に焦点を当てます。

夫婦間のDV(ドメスティック・バイオレンス)をこどもに見せることは、法律で明確に「心理的虐待」と定義されています。DVを目撃したこどもには、トラウマ反応が生じるだけでなく、知能や語彙力の発達にも悪影響を及ぼすことがわかっています。特に11歳から13歳の時期は、その影響が顕著に出やすいことが検証されています。

脳への深刻なダメージ 言葉の暴力の恐ろしさ

近年の研究では、身体的な暴力以上に、激しい罵倒などの「言葉によるDV」を目撃したこどものほうが、脳へのダメージが大きいという驚くべき事実が明らかになりました。複数の虐待が重なれば、そのダメージはより複雑で深刻なものとなります。幼少期の恐怖や悲しみは、将来の人格形成を左右し、健やかな発達を阻害します。私たちはこの科

学的根拠を正しく理解し、こどもたちの成長に向き合わなければなりません。しかし、傷ついた脳が一生治らないわけではありません。安心・安全な環境を整え、専門的な支援につなげることで、こどもたちは回復していくことができます。現代の少子化や核家族化の中で、一人で育児の悩みを抱え、余裕をなくしている親御さんは少なくありません。虐待は決して許されることではありませんが、親を責めるだけで解決する問題でもありません。

こどもたちの未来を守るために、親御さんを孤立させず、地域全体で子育て家庭を支え合っていくことが今、求められています。子育てに少しでも悩みや不安がある場合は、一人で抱え込まず、早めにご相談ください。

町民課こども家庭相談係
0267(31)0747

