

こころのやすらぎ



心理相談員
大澤 八千代

いじめをされない子
いじめをしない子に

育てるには

学校も一学期終盤となりま
した。お子さまは元気に通学
されていますか。「うちの子
元気がないけど、いじめられ
ていないか。」と心配されてい
ませんか。

親も先生もいじめをされな
い子や、いじめをしない子に
育って欲しいと願っています。
ではどうしたら願いどおりに
なるのでしょうか。

人間には基本的欲求があり
ます。その欲求を充足させて
あげることです。

体では、基本的欲求として
食欲や睡眠・運動の欲求など
があります。食事や睡眠・運
動は成長に欠かせません。睡
眠がきちんととれないでいる
と、不登校になりやすくなる
とも言われていますので、充

分な時間と睡眠のリズムをと
らせたものです。

精神的にも同じように基本
的欲求があります。まずは愛
情欲求です。愛されたい、好
かれない、大事にしてもらい
たいというのが愛情欲求です。
親や先生が本当に自分に愛情
を持って接しているかどうか
という事です。

もちろん時には怒ることも
怒鳴ることもあるし、喧嘩に
なることもあります。そうい
うことがあつたとしても、
75%程本人側が愛情を持って
いると感じる時があればいい
のです。

半分では困ります。半分以
上の時間は、親または先生は、
自分に対して好意を持ってい
る、愛情を持ってしていると感
じて欲しいのです。

それがないと欲求不充足の
ため、ストレスサー（ストレ
ス源）となり、いじめや自殺

につながることもあるのです。
次に自己実現欲求・集団欲
求・安全安定の欲求がありま
すが、次回にしたいと思いま
す。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかか
わる心理的な悩みの相談に応じ
ています。

ご自身の学校での悩みや、お
子さんについて心配なこと、学
校での心配ごとをお気軽に相
談ください。

相談日・相談時間

相談日：毎週水曜日

相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を
決めます。水曜日、午後2時～
4時30分の間にお電話ください。
予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係
(32) 2770 または (32) 910
0へおかけいただき、心理相談
室内線117番へ繋ぐようお願い
してください。

ごんにちは農業委員会です

町農業委員会事務局(32) 3111 (内線64・27)

土地の管理をしましょう！

農繁期に入り、野菜も順
調に生育しています。同時
に、樹木や雑草が生い茂る
時期になりました。皆さん
の自宅や所有している土地
に生育する樹木は、隣接す
る農地や道路にはみ出てい
ませんか。また、所有地の
雑草は伸びていませんか。

農繁期に入り、野菜も順
調に生育しています。同時
に、樹木や雑草が生い茂る
時期になりました。皆さん
の自宅や所有している土地
に生育する樹木は、隣接す
る農地や道路にはみ出てい
ませんか。また、所有地の
雑草は伸びていませんか。

●土手等の草刈りを行います

繁茂した雑草は、隣接す
る農地での耕作だけでなく、
水路の流れなどに支障をき
たします。伸びすぎる前に
草刈りを行います。

なお、草刈りを行う際に
は、刈った草が水路に落ち
ないようにご注意ください。
落ちた草は、水路が詰まる
原因となり、降雨時等に水
路の越水などを引き起こす
恐れがあります。

●樹木の管理はしっかりと

虫の発生等は農作物に致命
的な被害を与えます。
また、落ち葉、特に葉の
細かいカラマツなどの落ち葉
が、レタスやキャベツ、白
菜などの葉の間に入り込む
と、出荷することができな
くなってしまいます。
周囲へ迷惑のかららない
よう樹木の管理をしっかりと
行い、少なくとも一年に一
回は枝の伐採や樹木の間伐
を行ってください。

●管理できない農地は貸し 付けによる利用促進を

労力不足で管理できない
農地は、放っておくと雑草
や樹木が生い茂り、荒廃し
てしまいます。昨年度から
農地中間管理事業も始まり、
農地を貸したい方を募集し
ています。農地を貸したい
方や保全管理が困難な方は
農業委員会事務局へご相談
ください。

水の事故を防ごう!!



7月になり暑さも夏本番となってきました。この時期は、プールや海、川といった水辺での行事が多くなってきます。水に触れる機会が多くなると、水の事故も多くなってきます。

水の事故は毎年、全国で約1,500件前後発生しており、そのうちの半数の方が死亡もしくは行方不明となっています。そこで、正しい知識を身に付け、万が一の時に備えましょう。

溺れている人がいたら

- まずは、一人で救助しようとせず、協力者を集めましょう。泳ぎに自信がある人でも、不用意に近づくと、しがみつかれて一緒に溺れてしまう危険があります。
- まずは物を使って助けましょう。物干し竿やロープ、また空のペットボトル等を投げ、捕まるよう指示をします。その後、引き上げるもしくは、救助に行ってください。救助が困難だと思われる場合は消防隊の到着を待ちましょう。

溺れてしまったら

- 服を着ていると動きづらいますが、水中で服を脱ぐのは困難なので泳がずにそのまま浮くようにします。また服や靴は浮きやすくする効果や体温の低下を防ぐ効果もあります。
- 助けに来てくれた人がいたら、しがみつかずに身を委ねてください。

海での注意事項

- 遊泳区域であっても、場所により流れの強さや温度が違ったり、急に深くなったりすることがあります。
- 離岸流(海岸から沖へ向かう海流)に巻き込まれた際は、無理に泳がずに流れがおさまるのを待ち、助けを待ちましょう。

川での注意事項

- 川の流れの速さは、水面と水中では水面の方が速く、また川が曲がっている場合、川の流れの内側より外側が速くなります。
- 川岸や中洲に滞在する時は常に天候を気につけ、増水する前にその場を離れましょう。また上流にダムがある場合は、放流にも気を付けましょう。
- 突然、川の流れが弱くなる、木の枝や葉、ゴミ等が流れてくる、地鳴りがする場合は鉄砲水(土石流)の発生の恐れがありますので、すぐに川から遠ざかりましょう。

普通救命講習会を受講しよう

水の事故に遭遇し救助ができた場合は、応急手当が必要となってきます。けがの手当てから、人工呼吸や胸骨圧迫までできることが望ましいです。御代田消防署では、普通救命講習会が受けられますので、ぜひ受講してみてください。最低5人から受講の申請が可能です。

お問い合わせは、(32) 0119 御代田消防署 救急救助係まで