

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:174 2017・11・1

## ○ 人間は正直

カサカサ乾燥の季節ですね。コピー用紙の束から1枚だけ取ったり、枚数を数えたりする時や、スーパーで豆腐を入れるポリ袋を開ける時などに、うまく出来ずにむしゃくしゃする時があります。みなさんはそんなことはありませんか？子どもの頃におばあちゃんが新聞紙をめくったりする時に指を舐めていて、「なんでそんなことをするの～！？」ととても不思議に思っていました。今はその理由がわかるようになりました。子どもの頃には説明されてもわからなかったことが、大人になると身をもってわかるものだなと痛感しています。年上の人の言うことは聞くものだと言った昔の人は本当に偉いと思います。私のカサカサには、クリームを塗るなど小まめにケアをしてあげれば良いのですが、どうもそのようなことが苦手です。手がカサカサになってかゆくなったりひび割れるまで放っておいてしまいます。ひどくなってしまってから治すのは何事も大変です。自分が苦手なことをする時には、毎日同じ時間やタイミングで意識をして行っていくと、習慣が出来てくるはずなのですが、私はそもそも意識することが出来ずにいます。困っていないのでしょうか。どうやらどうにかしたいとは思っていないようです。人間は正直な生き物。自分が「したい」と思うことでないと、なかなか続きません。嫌々やることは自分にマイナスの気持ちが溜ってしまいます。どうしてもやらなくてはならない嫌なことの場合は、自分がしたいと思えるように捉え直すことが大切です。自分が「よし、やろう！」と思うことなら、多少苦しくても続けやすくなるのです。

## ○ ストレスチェック結果送付します

平成29年度のストレスチェック結果を送付します。



順次、各事業所の担当者よりみなさんのお手元に結果が届くと思います。今年度も任意での受検でしたが多くの職員が受検して下さいました。ありがとうございました。残念ながら、チェック票に漏れがあったり、重複して回答している場合には、正しい結果とならないため結果を出すことが出来ませんでした。改めて受検することも出来ますので、希望する人は各事業所の担当者にお伝え下さい。また、高ストレス者と判定された人は、医師とお話をする機会を持つことが出来ます。1か月以内に各事業所担当者を通じて申し出て下さい。今回は高ストレスとならなかった人も疲れが溜ったり嫌なことがあったりすると不調に陥ることが考えられます。日頃から心身のメンテナンスをして自分を大切にしましょう。“いつもと違う”に気づいたら、積極的にご相談下さい。ぜひ来年度も受検してセルフケアに役立てて下さい。今回の結果についてのお問い合わせは、ココロ リフレッシュルームまでお願いします。

## §：103 児童虐待防止

11月は「児童虐待防止推進月間」です。みなさんの身近に子どもはいますでしょうか。まさに今子育ての真っ最中という人や、孫・姪っ子・甥っ子など家族の中に子どもがいて、子どもと一緒に過ごす時間がある人、はたまた子どもと関わることのない人もいるでしょう。今月は、児童虐待を防ぐために何が大切なのか考えていきたいと思います。

### ○ 児童虐待とは

児童虐待は、身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、ネグレクトの4つに分類されています。

身体的虐待：殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首をしめる、拘束するなど  
心理的虐待：言葉による脅し、無視、差別的扱い、子どもの前で家族に対して暴力をふるうなど  
性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触ったり触らせるなど  
ネグレクト：食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

虐待という言葉はとても強い言葉で、そんなひどいことをするわけがないと思うかもしれませんがとても身近なところで起きてしまっています。

児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189

### ○ 通告の義務

「虐待かもしれない」と思った時、気づかないふりをしたりそのまま放置してはいけません。児童福祉法第25条において「福祉事務所若しくは児童相談所に通告しなければならない」とされています。「通告」というととても勇気がいるかもしれませんが、私たちの電話1本で救うことの出来る命、家族があるということを知る必要があります。虐待を行っている親の中には、誰かに止めて欲しいと思っている人がいます。自分の力だけでは止められず悩んでいるのです。「虐待かも」と思った時にまず相談出来る電話があります。児童相談所全国共通ダイヤル「189」です。近くの児童相談所に24時間つながります。子育てに悩んだ時にも利用出来ます。通告・相談は匿名でも可能で、電話をかけた人や、その内容に関する秘密も守られます。「姿は見ていないが毎晩火がついたように泣いている声がする」「育児に悩んでいるように見える親がいる」「何となく気になる家族がいる」など確証がなくても構いません。虐待によって命が失われてしまってからでは遅いのです。気になることがあれば、189に電話してみましょう。誰にも子育ての苦労を相談出来ず、子どもに不適切な関わりを続けてしまっている人もいます。辛い時には助けてと声をあげてください。SOSを出すことが大切なのです。虐待をしたくてしている人はいないと思います。虐待を受けている子どもたちも、自分が虐待を受けているとはわかっていない場合が多くあります。周りの大人がしっかりと子どもを見守ってあげることが大切です。子どもを見守る目は多い方が良いのだと思います。



しつけだという人もいますが、子どもが耐え難い苦痛を感じたら、それは虐待なのです。とにかく大切なことは、1人で抱えないことです。今あなたの抱える不安を相談しませんか？

\*11月11日は介護の日。自分たちの介護を見直す良い機会です。今一度介護について考えましょう。  
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp