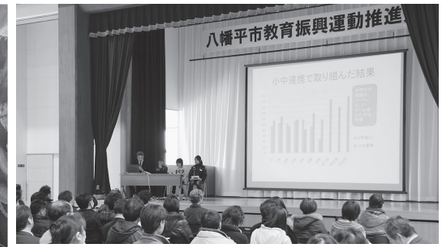
市教育振興推進運動大会を開催



各実践区がさまざまな取り組みを発表

優秀な成績を収め、表彰された児童・生徒の皆さん

市教育振興推進運動大会が2月16日、松尾コミュニティセンターで開催されました。当日は、関係者や児童・生徒など約230人が出席し、教育振興運動の事例発表などに耳を傾けました。

教育振興運動は、子どもの学力向上や健全育成を目指す目的で、昭和40年に岩手県が独自に始めた運動です。近年は、読書や家庭内学習、地域の世代間交流など、各地区でさまざまな取り組みが行われています。

大会では、平笠、柏台、安代の3つの実践区が自ら取り組んだ運動を発表。平笠地区は家庭でのゲームの時間を減らす「ノーゲーム週間」、柏台地区はテレビを観る時間を減らす「メリハリテレビチャレンジ」、安代地区は伝統芸能を通しての世代間交流について発表しました。平舘高校の生徒は、学校での活動を紹介しました。また、大会終了後は、1年間で大きな活躍を見せた児童・生徒や団体が表彰されました。

受賞者は、右のとおりです。

■市教育委員会児童生徒表彰受賞者
(敬称略)

▼文化部門　対象者なし

▼スポーツ個人
祖利目大晟(寄木小6年)、松浦和啓(平舘小6年)、高橋和優(松尾中3年)、津志田亜睦(西根一中1年)、小林蓮(西根一中3年)、山本希歩(安代中3年)

▼スポーツ団体
大更小相撲部、平舘小相撲部、西根中学校相撲部、西根一中相撲部

健康づくりに役立つ情報が満載でした

健康づくり推進大会が2月24日、西根地区市民センターで開かれました。

大会では、市保健推進協議会の工藤美智子会長と市食生活改善推進連絡協議会の中軽米こう子会長が、それぞれの団体の活動を紹介。また、群馬大学大学院保健学研究科の山口晴保(はるやす)教授が、「老化は走らない！認知症予防の秘訣(ひけつ)」と題し、普段の生活の中でできる認知症予防について講演を行い、来場者は、紹介された予防方法に熱心に聴き入っていました。また、会場では、健康に関わる展示や軽食の販売などが行われ、多くの来場者でにぎわっていました。

なお、大会では、健康に関する表彰も行われました。

受賞者は、右のとおりです。

食についてのパネルを展示

講師の山口晴保教授

80歳で20本以上の歯を持つ皆さんが表彰されました

■8020運動達成者(敬称略)
田村タミ(下町二区)、小笠原リサ(松川)、工藤トミ子(中村)、工藤清(高宮)、髙橋安治(上平笠)、髙橋エド(中郡)、髙橋久三郎(寄木新田)、藤村一夫(細野)、小山田行雄(五日市1区)、小山田嘉太郎(五日市2区)、安保勝雄(田山下)

■平成24年度歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール(敬称略)

▶県歯科医師会表彰
【標語の部】　佐々木駿(大更小6年)
【図画の部】　角舘咲(柏台小1年)

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？
気付いたら話を聴きましょう

3月は自殺対策強化月間です

平成24年に自死で亡くなられた方は、全国で約2万8千人となりました(警察庁統計暫定値)。15年ぶりに3万人を割りましたが、依然として多く、また、若い世代では増加傾向にあります。

悩んでいる人を救うためには、社会全体での支え合いが大切です。

◆あなたにもできるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、話を聴いて、支援につなぐ人のことをいいます。

ゲートキーパーの役割には、次のようなものがあります。あなたもゲートキーパーになりませんか。

❶気付く

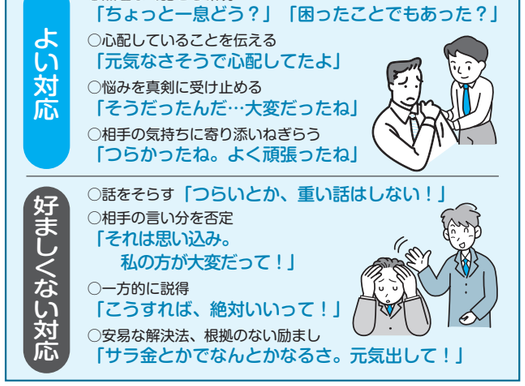
身近な人の普段と違う様子に気付いたら、声を掛けましょう。心理的に追い込まれると、「死ぬしかない」「孤立している」と感じます。声を掛けることで1人ではないと気付くことができます。

❷傾聴する

悩んでいる人の話を親身になって聴きましょう。否定せずに聴くことで、悩んでいる人も本来の自分を取り戻すことができます。傾聴は、悩んでいる人にとって最大の支援となります。

❸つなぐ

落ち込みがひどいときは、表1に示すような相談窓口を紹介したり、かかりつけ医、精神科などの受診を勧めたりしてください。



演じることによって悩みを持つ人の気持ちを理解することができました

◆ゲートキーパーの役割を学ぶ

各地区の民生委員定例会で、民生委員の皆さんに、悩んでいる人、ゲートキーパーの2役を演じてもらい、声のかけ方や話の聴き方などを学んでもらいました。

演じた民生委員からは、「頑張り過ぎて悩んでいるので、ただ励ますより、『つらかったね』と共感した方がいいことが分かった」「悩みを否定せずに聴いてもらえると、心が軽くなるようだ」などの感想が聞かれました。

詳しくは、市役所健康福祉課健康推進係(☎・内線1174)まで

市ではキャンペーンなどを通じてこころの健康の大切さを伝えています

表1　相談窓口の一例（年末年始と祝日を除く）

相談窓口	電話番号	開設時間など
市役所健康福祉課	76-2111	月曜～金曜日 午前8時半から 午後5時まで
自殺予防電話相談 (こころほっとライン)	080-6012-5560	月曜～金曜日 午前9時から 午後4時まで
こころの健康相談	0570-064-556	月曜～金曜日 午前9時から 午後4時半まで
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月曜～土曜日 正午から午後9時まで 日曜日 正午から午後6時まで