

# 健康ひろば

講演会「女は忙しい女・妻・主婦・嫁・娘…  
お互い大変だよねって言い合おう」から

今月は私が担当します



子育て支援センター  
保育士 石田由紀子

10月に、女性と子どものためのメンタルクリニック・萌クリニック 臨床心理士 門脇いずみさんを招いての講演会がありました。そこの話を、皆さんにもお伝えしたいと思います。

これまで、精神科の医師が扱ってきたことは、「頭痛」「腹痛」「不眠」「日常がしんどい」という状況についてでした。

そのしんどさの中身というのは、子どものごと、夫のごと、姑のごと、お母さん同士のごとなど日常のさまざまなことです。しかし今までの医療の中では、その話を聞く時間がなかったのです。でも、その日々の大変さが一番大事で、人が暮らすということはその積み重ねであり、そんな女性の立場で話を聞いてくれるところをつくろうと現在のクリニックを開設しました。

大人も子どもも精神的に安定して、元気が出るように生活できるためには、大事なことが3

つあると思います。  
1つ目は、自分が誰かとつながっているなあという感じを持つ事。

自分が困った時に話を聞いてくれる誰かが思い浮かぶかどうか。

2つ目は、自分にとって安心できる人を持つ事。

安心して話せて、安心していられる場所があることが、人間が健康に生きられるために大切

です。  
しんどい状況の人の話しを、少しでも元気のある人が聞いてあげ、「お互いに、まあいいよね」と言い合えるそんな自分にとつての安全な人と場所を持つことです。

3つ目は、自己肯定感。自分にとつて「やった〜!」と思えることを積み重ね、「出来た体験」を貯めていき「こんな自分でも今日、そして明日もなんとかやっていけるかもしれない」と思える事。

お子さんに対しても「出来た体験」を貯めてあげることが必要かつ大切です。

人と話が出来るとのエネルギーがある時は、人に話し、人とながっていくことが出来ると思います。

でも、誰とも会うことが怖いなら、無理にそういう場に出ることはありません。前記の3つを「こうしなければならぬ」とは思つてはいけません。

例えば、ひきこもりもその人にとつての自分の守り方なので、大事なこともあるのでしよう。クリニックには、したくないのに虐待してしまう方も沢山来ています。それは、新聞報道などマスコミでは「鬼のような母」と取り上げられています。が、実はそんなことはないと思います。加害者の被害者性ということがあります。母がしんどいから弱いものにむかってしまう。そして、母自身の子への罪悪感が更なる虐待を生むのです。

虐待をするお母さんに会い、思つことは、母親にとつていいことが結果的には子にとつてもいいことだということ。母親がしんどいと、そのしんどさがどうしても弱い子どもに向かつてしまいます。虐待している患者さんが、子どもを殺してしまつたと施設に預けた例もありますが、これも立派な子育てだと思えます。お母さんも子どももとにかく皆生きていて欲しい。死んだら終わりです。今一緒にいるのがしんどかったら別れて過ごしてもいいから生きていて欲しいです。

「子育て」も「介護」もお互いをつかさなうためには、外からは、外からの風を入れる必要です。皆さんがここまで生きてこられて、今の状況でも生きていくということは、自分では意識していないけど、それな

## 1月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

日	医療機関名	住所	電話番号
1日(月)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
2日(火)	西田内科医院	余市町大川町7-29	23-7111
3日(水)	池田内科クリニック	余市町黒川町911-1	23-8811
7日(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町3-25	22-2447
8日(月)	森内科胃腸科医院	仁木町北町1-6-2	32-3455
14日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町6-12	22-3989
21日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町4-60-1	23-5533
28日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町12-81	22-7001

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

# 1月のこよみ

- 1 (月) ● 美国地区燃やせるごみ 収集休み  
● 余別地区リサイクル日 (缶・ビン) 収集休み

---

- 2 (火) ● 入舸・余別地区燃やせるごみ 収集休み

---

- 3 (水) ● 全町プラスチックごみ収集  
● 入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類) 収集休み

---

- 4 (木) ● 美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 6 (土) ● 積丹町成人式 (13:00～ 総合文化センター)  
● 入舸・余別地区 乾電池・蛍光灯・水銀体温計収集日

---

- 7 (日) ● 積丹消防団出初式 (10:45～ 総合文化センター)

---

- 8 (月) ■ 成人の日  
● 余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 10 (水) ● スキー場無料送迎バス運行 (小中学生対象)  
● 美国地区 乾電池・蛍光灯・水銀体温計収集日  
● 入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 11 (木) ● スキー場無料送迎バス運行 (小中学生対象)  
● 美国地区 リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 12 (金) ● あったかネットワーク (10:00～ 総合文化センター)

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。  
※都合により日程が変更になる場合がありますので、  
回覧などでお確かめ下さい。

- 13 (土) ● スキー教室 (対象：小学1～2年生) (10:00～ 野外スポーツ林スキー場)  
● 全町プラスチックごみ収集  
● 入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 14 (日) ● スキー教室 (対象：小学3～6年生) (10:00～ 野外スポーツ林スキー場)

---

- 15 (月) ● 美国中学校3学期始業式  
● 余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 17 (水) ● スキー場無料送迎バス運行 (小中学生対象)  
● 全町プラスチックごみ収集

---

- 18 (木) ● スキー場無料送迎バス運行 (小中学生対象)  
● 美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 22 (月) ● 町内全小学校3学期始業式  
● 余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 23 (火) ● 離乳食教室

---

- 24 (水) ● 入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 25 (木) ● 美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 27 (土) ● 全町プラスチックごみ収集

---

- 30 (火) ● おいしいおかずづくり教室

---

- 31 (水) ● 丸山地区健康相談

## 今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税

第9期・納期限 / 1月25日

交通安全はみんなの願い

積丹町                      ゼロ

死亡交通事故 0 の日

2,298 日 達成

(平成18年11月30日現在)

## 文芸だより

— 1月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

夕野分声を野太く浜人ら  
黄落のあかるさに干す仕舞網  
控へめに物言ふ僧や帰り花  
捨て猫と握手してゐる小六月  
村つなぐ鷗の帯の冬渚  
老犬の抱かれてあたり小六月  
山眠る大きあんぱん老犬に  
雨だれはシヨパンの調べ秋深む  
ほら穴に舟込め岬村冬に入る  
茎漬けのひと押しふた押し漬け込みぬ  
鉛筆を片手に眠る夜長かな  
バス降りて杖つく家路初時雨  
深夜ラジオききたるままの夜長かな  
振りむきてまた振りむきて狐かな  
黄帽子に雪虫のせて園児らは  
診療所の混み合つてゐる菊日和  
小春日の総出となりし小屋潰す  
立冬の補修の窓の青ペンキ  
店先のワゴンに手袋並べたり  
除雪機のカバーを夫が外しおり  
秋の月静かに帰る救急車  
観覧車ゆつくり回り小春の日  
きのふ今日時雨と落葉の二重奏  
街道に重なりあつて枯葉かな  
冬近し並ぶ庭木の衣着る  
文化祭己れの作をそつと見る  
さらさらと舞ひ降りあそぶ落葉かな  
山頂より裾野へ山の装ほひり

成田智世子  
萩野美津子  
佐藤久子  
藤原わ子  
戸来和子  
安岡歌子  
丸山ミヨ子  
山口笑子  
嶋田弘子  
入江幸子  
板倉節子  
菊谷知子  
河岸悟郎  
河岸栄子