

健康講座レポート

講演名	心の健康
開催日時	7月10日(水) 13時～14時半 @伊勢町町内会館
講演者	川崎幸クリニック 臨床心理士 稲富正治
参加者	37名
講演内容	<p>◆概要 近年すべての年代に見られるようになってきている『心の病』。もし子供が『心の病』にかかったらどのように対処しますか？また、子供のことで自分が『心の病』にかかったらどうしますか？ そんな問題に対して、稲富先生が講演しました。</p> <p>◇ポイント ・ 現代は心の時代 日本はアメリカに20年遅れていると言われています。 「心の病氣」というと、「甘え、気がたるんで、弱い」と言われることが多いですが、そうではありません。体と心はつながっているので、ストレスがあると体も動かなくなります。健康検診で「メンタル検診」はありません。体が健康であれば「健康」という考え方がまだあるからです。</p> <p>・ 心の問題がおこる原因 1. 心の疲れ、2. 人間関係が乏しい、3. 個人主義の蔓延 4. ストレス耐性の低下、5. 夢が乏しくなっていることが原因と考えられています</p> <p>・ 子育てに必要なこと 大人同士が交流すること、親子でコミュニケーションをとることが重要です</p> <p>・ ストレスの出口をつくる(ストレス発散) おしゃべりすること、真剣に聴いてもらえること、人に触れること、認められること、笑うことなど、日常的にストレス発散させることが大切です</p>
講演の様子	<p>30歳くらいのかたから70歳くらいの方といった幅広い年齢層に来場いただき、心に対する関心の高さがうかがえました。会場の皆さんは、稲富先生の言葉に真剣に耳を傾け、何度もうなづく場面が見られました。</p> <p>幸クリニックは臨床心理士を常勤しています。また、幸病院にも週1回患者の方々に対して、心の病について診察しております。これは病院としては珍しい取り組みです。</p> <p>最後には、社会福祉協議会 青少年福祉部 青山部長より「これからも本日のような現実的な話をしていただきたいと思います。」というお言葉をいただきました。</p>

