

# 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」というお言葉をいただきました。</p>

