



3月 は自殺対策強化月間です

新型コロナウイルス感染症の拡大で、生活様式が変わりました。以前とは違う生活に戸惑い、気付かないうちにストレスがたまっていることがあります。

ストレスをためないようにするには「レジリエンス」を育てることが大切です。レジリエンスとは「回復力」、「弾力性(しなやかさ)」を意味する英単語ですが、心理学では「うまく対応できる能力」を意味します。レジリエンスを育て、高め、こころの健康を保ちましょう。

レジリエンスを育てる 3ポイント

POINT 1 誰かに話しましょう

自分の気持ちや考えを聞いてもらうことで、気持ちの整理ができます。信頼できる家族や友人にも話すことをためらう場合、専門家(医師や保健師など)に話したり、相談窓口で電話やメールをしてみてください。相談を受けた人は、まずは話を聞き、否定せず相手のありのままの気持ちを受け止めてください。また、必要なときは専門家につないでください。

POINT 2 考え方を考えてみましょう

つらいことや悲しいことがあったときに、考え方を少し変えると気持ちの切り替えができます。コロナ禍で「思うように外出ができないから嫌だ」ではなく「家族で過ごす時間がとれるようになった」や「外食をする機会が減った」ではなく「外食をしなくなったので、お金が貯まった」などポジティブな言葉に変換してみると良いかもしれません。

POINT 3 小さな目標をたてましょう

毎日小さな目標を定めて、それを達成しましょう。目標を達成することで得られる達成感が、レジリエンスを育てます。その他にバランスの整った食事や適度な運動、十分な休息など規則正しい生活をするのも大切です。規則正しい生活を送り、毎日無理のない目標をたててみませんか。



県立八幡高校の2年生の生徒が、SDGs「目標3. すべての人に健康と福祉を」に対して、自殺対策について考えたポスターを作成しました。水巻町でも3月は自殺対策強化月間として、図書館に特設ブースを開設しています。一度足を運んでみませんか。

相談窓口など

- 相談連絡先 北九州いのちの電話 ☎ 653-4343 ※年中無休 24時間受け付けます。電話料金は自己負担です。
- こころの体温計 こころの状態をチェックしてみませんか。



こころにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 2022局3212番



1月28日、筑前女炎太鼓から水巻中学校に和太鼓などの寄附がありました。河本初音さん(故人)が20年以上前に立ち上げた後、現代表の藤野美雪さんが引き継ぎ、地元を中心に活動していた筑前女炎太鼓ですが、団員の減少などにより解散することになりました。今回は水巻中学校に、2年前には水巻南中学校にも寄附していただきました。
●問い合わせ 役場生涯学習係 ☎ 201-4321



遠賀信用金庫では、1月15日に発生したトンガ沖海底火山の噴火により被災されたトンガ王国を支援するため、お客様からの義援金を受け付けています。
※義援金の領収書は発行しません。
●受付期限 4月28日(木)までの午前9時～午後3時 ※土曜日・日曜日・祝日を除きます。
●ところ 遠賀信用金庫全店の窓口
●寄付先 公益財団法人日本ユニセフ協会
●問い合わせ 遠賀信用金庫本部地域貢献課 ☎ 281-1505

絵画教室 藍の会 絵画作品展

- とき 4月5日(火)～10日(日)・12日(火) 午前10時～午後6時
- ところ 水巻町図書館企画展示室
- 内容 風景・静物・人物の油彩・水彩画など40点
- 問い合わせ 藍の会(白石) ☎ 612-5671



みんなの掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

お花大好きな人集合! フラワーアレンジ教室

一輪の花が自分の手で、すてきな作品になることに喜びや感動があります。好きなお花をアレンジして家の中を飾ってみませんか。
●とき 月1回(次のいずれかの日)
▷第1土曜日 午後1時30分～3時30分
▷第2水曜日 午前10時～正午
▷第2金曜日 午前10時～正午
※希望日を選んでください。
●ところ 中央公民館
●定員 各コース5人(先着順)
●費用 月額1,800円 ※別途材料費が必要です。
●申込期限 3月31日(木)
●申し込み・問い合わせ フローラルはなみずき(久野) ☎ 090-1367-3735



伝言板 ありがとうございます

1月9日(日)、遠賀川の河川敷を散歩中に倒れたところを、通りがかりの方が救急車を呼んでいただき助かりました。心からお礼を申し上げます。(イニシャルT)