



いきいき健康情報 vol.54

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

こころの健康

「こころ」のメンテナンス

身体の健康診断と同様に、こころの状態を知り、セルフケアを行うことが大切です。次のことを心掛けましょう。

- いろいろなことに頑張りすぎていませんか。「頑張る」と言われることがつらいと感じていませんか。自分に合うペースを見つけましょう。
- いろいろなことに対して面白くない、悲しい、イライラするなど負の感情でこころが占められていませんか。そんなときは、誰かに相談したり、ゆっくり休んだりしましょう。
- こころの栄養が不足していませんか。人との絆があること、信頼できる人がいること、自分を理解してくれる人がいることなどで栄養を満たすことができます。
- 怒りやすい、落ち込みやすいなどの考え方の「くせ」はありませんか。見方や考え方を少し変えるだけで、物事の捉え方も変化します。自分のくせを理解し、物事を前向きに捉えましょう。

「こころの健康づくり講演会」

1月21日(日)、本市において千葉県成田市の長寿院住職で、NPO法人「自殺防止ネットワーク風」理事長の篠原鋭一氏による講演会が開催されました。篠原氏は、24時間自殺志願者からの相談をボランティアで受けてこられ、これまでに多くの命を救済されてきました。



▲講師の篠原鋭一氏

- 住職自身、42歳のときにくも膜下出血で倒れ、後遺症の苦しみから逃れようと、自殺を考えた経験を持つ一人。
- そんな住職からの奥深いメッセージを紹介します。
- 命は授かったもの
自分から10代前の先祖までさかのぼると、1024人の命とつながっています。命は脈々と続いており、バトンタッチされたその命を生き抜くことが大切です。
- 「同じ状態」は続かない
今が苦しい状況にあったとして

- も、いつか必ず解放される時が来ます。全てのは、絶えず変化し続けているのです。
- 自分も他人も孤立させない
自分以外の人との関係が断絶していることを「孤立」といいます。自他共に孤立させてはいけません。
- 人生一人では生きられない
誰も、多くの人の助けをもらいながら、迷惑を掛け合いながら生きています。それでいいのです。
- 人生の主人公は自分、人生はたった一度きり
自分の人生を誰かに代わってもらうことはできません。「今」をどう生きるかが大切です。

「こころの健康相談」

最近眠れない、イライラする、食欲がない、だるくて意欲が湧かないなど、「こころのSOSサイン」が出ていませんか。そのような場合は迷わず専門家に相談しましょう。
川内保健センターでは月1回、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。事前予約が必要ですので、詳細は問い合わせください。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

大綱心で交通安全!

平成29年の交通事故発生状況について

昨年、市内で発生した交通事故は次のとおりで、前年と比べて件数は減少したものの、死者は3人の増となりました。今回は、事故の特徴について紹介します。
*このシリーズは今回が最終となります。

本市における平成29年交通事故発生状況

		平成29年	前年比
事故件数	人身事故	348件	△77件
	物損事故	1,917件	△66件
死傷者	死者	5人	3人
	負傷者	414人	△124人

- 追突事故
発生件数が最も多いのは追突事故です。脇見運転が主な原因で、前の車が止まっているのに気付かず衝突する事故が多く発生しています。次のことを心掛けましょう。
- 運転中は前をよく見て、十分な車間距離を取り、運転に集中する。
- 運転中に携帯電話、スマートフォン

手に持って通話や操作をしない。

出会い頭の事故

- 車で行く時、見通しの悪い交差点で、左右から進入してきた車や自転車などと衝突する事故で、一時停止不履行や左右の安全確認不足が主な原因です。次のことを心掛けましょう。
- 「止まれ」の標識がある交差点では、必ず停止線の手前で一時停止する。
- 左右の安全を確認してから交差点に進入する。
- 見通しが悪い場所では、すぐに停止できる速度で走行する。

店舗などの駐車場内での事故

- 店舗などの駐車場で、車を前向きに駐車(入船駐車)し、バックで発進する際に他の車や歩行者と接触する事故や、バックで発進するつもりが、誤ってギアを前進に入れた状態でアクセルを踏み、店舗の壁などに衝突する事故が多発しています。次のことを心掛けましょう。

お～おはようから
お～おやすみまで
つ～常に交通安全を意識して
な～無くそう交通事故

Vol.12

【問合先】
▼本庁防災安全課危機管理グループ
☎(23)5111(内線4932)
▼薩摩川内警察署交通課
☎(20)0110



▲「自転車歩道通行可」の標識

*自転車歩道通行
行できる場合でも
あくまで歩行者が
優先です。

これからも「大綱心で交通安全」

本市では、警察署を中心とする関係機関で「大綱心の交通安全プロジェクト」に取り組み、「薩摩川内市民は大綱の心で、1年365日、朝起きてから夜寝るまで、いつも交通安全を意識し、日本一交通事故の少ない、交通マナーの良い、安全安心なまちを目指す。」という意味を込めて、

- お～おはようから
- お～おやすみまで
- つ～常に交通安全を意識して
- な～無くそう交通事故

のキャッチフレーズを掲げ、交通安全に対する意識高揚を図ってきました。1年間、自転車に関することを中心に交通安全についてお知らせしました。これからも「大綱心で交通安全」を意識して、交通安全に努めましょう。