

# 健康 知って得情報

「うつ病」を正しく理解しましょう  
(担当：保健福祉課)

**うつ状態？うつ病？**  
日常生活の中でストレスや悩みから、落ち込んだり憂うつな気分になった状態を「うつ状態」といいます。一時的なうつ状態は誰にでも起こりうるものです。しかし、その症状が強く長期にわたる場合には、うつ病を疑う必要があります。

**うつ病とは**  
うつ病は、憂うつな気分や倦怠感、絶望感、罪悪感などを伴うこころの病気です。脳の神経物質であるセロトニンやノルアドレナリンが、なんらかの理由により減少することで発症するといわれています。

- うつ病のサイン**
- 自分自身のうつ病を疑うとき
    - △理由もなく悲しい、憂うつな気分になる
    - △何事にも興味がわかず、楽しくない
    - △疲れやすい(だるい)、元気がない
    - △気がわかない、何もする気がしない
    - △物事に集中したり、決断することができない
    - △寝つきが悪く、朝早く目が覚めてしまう
    - △食欲がない、急激にやせた
    - △他人と接するのがおっくう、つらい
    - △心配事が頭から離れず、つねに不安を感じる
    - △失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
    - 自分を責め、自分は価値がないと感じる
  - 身近な人のうつ病を疑うとき
    - △表情が暗く、元気がない
    - △体調の不良を訴えることが増えた
    - △ミスが増えたり仕事はかどらなくなった
    - △人づきあいを避けるようになった

△口数が少なくなった  
△遅刻や欠勤をするようになった  
△趣味やスポーツ、外出をしなくなった  
△飲酒量が増える、辛いものなどの刺激物を好んで食べたがる  
△1日のうち、特に朝方に調子がすぐれない様子である

※このような症状が見られたら注意が必要です。2週間ほど毎日のように続く場合は、専門の医療機関を受診したり、相談機関を利用しましょう。

**危険信号に気づき、早めに対処**  
気持ちや体調の異常は、「ストレスがたまつてあふれそうだよ」という体からの警告です。原因や強さに個人差はありますが、誰にでもストレスはあり、それを完全に取り去ることはできません。あふれる前に少しずつ吐き出して、ため過ぎないようにするのが、ストレスとうまく付き合うポイントです。

## 新十津川 農業高校通信

H27.12 No.93

### 「不撓不屈」

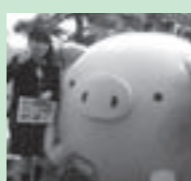
私は、10月21日、22日に群馬県で行われた「日本学校農業クラブ全国大会」の農業鑑定義技会に参加しました。出場区分の生活科学コースは、作物や栽培器具などの農業分野の知識と食物や被服、保育や介護といった生活分野の知識が問われる区分です。

昨年は、全国大会の雰囲気にはまれ、力を発揮できずに入賞はできませんでした。その悔しさを晴らすため、今年には事前学習に集中して取り組み、地域大会で最優秀賞を獲得して全国大会への切符をつかみました。

今年が自分にとって最後のチャンスだったので、「絶対入賞する!!」と目標を立て勉強に励みました。昨年と勉強の方法を変え、まずは基本を徹底的に固め、頻出問題に重点を置くようにし、また、自分専用の学習ノートを作り、要点を見やすいようにまとめました。

大会当日は、緊張して落ち着くことができませんでした。それでも、今まで一生懸命努力してきたことや、家族や友達、先生方が応援してくれてくれたこと、周りの人の支えがあったからこそその優秀賞だと思っています。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

池田 奈央 3年



# おすすめ ライブラリー



問合せ 図書館 ☎76-3746  
http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/  
蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます

## 《12/15～1/14の休館日》

月曜日 : 12月21日、28日  
1月11日  
祝日 : 12月23日(休)  
年末年始 : 12月29日(休)～1月6日(休)

DVD



児童



一般



『最高の人生の見つけかた』  
ロブ・ライナー 監督  
ガン病棟の一室で出会った富豪と、勤勉実直な自動車整備工。余命を宣告された2人が「やりたいことリスト」を基に人生の最期を謳歌する姿を描くジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマン共演で贈る笑いと涙の感動作です。(97分)

『世界の人人々に聞いた100通りの平和』  
伊勢崎賢治 監修  
世界にはたくさんある国があり、国によって「平和」の意味やこめられる思いは違う。  
この本では、中東の人々の考える「平和」や、その背景にある歴史・国際問題などを取り上げている。

『子どもがひきこもりになりかけたなら』  
上大岡トメ 著  
進学・就活・就職でつまづく子急増中！もう、ひきこもりは他人事ではありません。  
子どものひきこもりの解決につながる具体的な行動や言葉のかけ方など、実例がたっぷりコミックエッセイ。

## スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



ようやく雪も積もり、今年も残すところ後わずかとなりました。皆さん、今年はどうな1年でしたか？

1年を振り返るといえば、例年12月に、世相を軽妙に映し、多くの人々の話題に上った新語・流行語を選ぶ『ユーキャン新語・流行語大賞』というものが発表されます。(この原稿を執筆している段階では、まだ発表されていません。) また、その前に、候補語50語がノミネートされます。今年、これらの中にスポーツに関する言葉は、「まいにち、修造!」「結果にコミットする」「五郎丸ポーズ」「トリプルスリー」「ルーティン」の5つがありました。

言わずもがな「五郎丸ポーズ」「ルーティン」の2つは、ラグビーワールドカップ2015の日本代表として大活躍した五郎丸歩選手に関する言葉ですから、ラグビーのフィーバー振りがあらためて伺えます。体格で劣る日本の選手が、強豪国を次々と撃破する奮闘ぶりは、国民に勇気と感動を与えてくれました。日本人選手の世界レベルでの活躍が、そのスポーツの人気に直結することがよく分かる事例です。

ところで、五郎丸選手の行う「ルーティン」ですが、いわゆる労働における「ルーチン」とは、いささか意味が違うようです。キック前の行動をパターン化することで、心理状態を安定させ、平常心を保ち、いつもどおりの正確無比なキックができるそうです。

しかし、この「ルーティン」ですが、アスリートに限らず、誰しも「ルーティン」を持っているという研究者もいます。無意識に行う決まりきった手順のため、普通は気がつかないとのこと。自身の「ルーティン」を見つめ直し修正することで、さらに良い結果を生み出すこともあるとかないとか。

さて、ラグビーでここまで書いてしまいましたが、安心してください。ワールドカップは観ていません。世間が大騒ぎしていることに後で気がつき、大慌てでテレビを観て、周囲と話題を合わせました。

私も「ルーティン」を見つめ直せば、このコラムも「ルーチン」にならないかもしれませんね。

12/8(火)	
9(水)	シニアいきいきクラブ「お菓子づくり」(9:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
10(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) そっち岳スキー場オープン予定(17:00～そっち岳スキー場)
11(金)	
12(土)	新中歌声交流会(9:10～ゆめりあ) 小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
13(日)	小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
14(月)	
15(火)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ) 仲間づくり子ども会議(15:30～改善センター)
16(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
17(木)	クリスマス会(10:00～子育て支援センター)
18(金)	中学校参観日(8:30～新中)
19(土)	おはなしころりん『おくりもの』のおはなし(14:00～図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(水)	ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
25(金)	
26(土)	小中学校冬休み(～1/14)
27(日)	本の福袋配布「年越し福袋」(10:00～図書館)
28(月)	図書館休館(～1/6) やまびこ①(10:00～ゆめりあ・改善センター)
29(火)	
30(水)	ゆめりあ・改善センター休館(～1/5)
31(木)	そっち岳スキー場年末年始休み(～1/1) ごみ収集年末年始休み(～1/3) 役場年末年始閉庁(～1/5) スポーツセンター休館(～1/5) し尿くみ取り年末年始休み(～1/6)
1/1(金)	
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	役場開庁 やまびこ②(10:00～ゆめりあ)
7(木)	写真展「Color on the street」(～1/23 図書館) 新十津川美術協会「新年展」(～1/24 改善センター) やまびこ③(10:00～ゆめりあ) 本の福袋配布「新春福袋」(10:00～図書館) 消防出初式(13:00～役場前)

8(金)	やまびこ④(10:00～ゆめりあ) 冬休み上映会(①10:30～、②13:30～図書館)
9(土)	冬休み上映会(①10:30～、②13:30～図書館)
10(日)	平成28年成人式典(13:00～ゆめりあ)
11(月)	第38回全町子ども会かるた大会(8:30～改善センター)
12(火)	ピラティス(19:00～ゆめりあ)
13(水)	
14(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
15(金)	
16(土)	サッカークリニック(①13:30～、②15:00～スポーツセンター) おはなしころりん「さる・さる・さる」のおはなし(14:00～図書館)
17(日)	
18(月)	スポーツ吹矢体験会(①10:00～、②13:30～改善センター)
19(火)	ピラティス(19:00～ゆめりあ)
20(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
21(木)	
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	子育て支援センター「雪あそび」(10:00～改善センター前)
26(火)	新十津川小学校「5・6年生書初め展」(～2/14 改善センター) ピラティス(19:00～ゆめりあ)
27(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
29(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
30(土)	
31(日)	第25回しんとつかわ雪まつり(10:00～改善センター前)
2/1(月)	
2(火)	本から生まれた手作り作品展(～2/28 図書館) ピラティス(19:00～ゆめりあ)
3(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
4(木)	スポーツ吹矢体験会(①10:00～、②13:30～改善センター)
5(金)	
6(土)	おはなしころりん「おに」のおはなし(14:00～図書館)
7(日)	

### 文芸倶楽部

#### 「アカシヤ俳句会」

星月夜遠く住む子も寝し頃

松倉 絹江

子を遠くしている親であれば誰もが共感する一句でしょう。それは年齢に関係なく、子が還暦を迎えていたとしてもです。星月夜とは秋の季語で星の光が月のように明るく夜の事です。

訪ひくれし雀に分つ冬林檎

松倉 ゆずる

庭の餌台にやって来る雀たちのために林檎を置いてやったという一句。ほとんどの鳥は季語ですが雀は違います。ただし、雀の子は春の季語、寒雀、ふくら雀は冬の季語になります。季節の世界はややこしいのですが、一茶をはじめ俳人は好んで雀を詠います。

遠く来て水の都の水澄めり

金行 康子

水澄むは秋の季語、秋が深まり大気ばかりでなく水も清らかに透きとおってきたという心象的な季語といえます。水の都と言われる街の旅吟でしょう。水という言葉のリフレインさせることで句の魅力を深めているのかもしれない。