業

こんにちは保健師です

卒

動してきました。 年生から中学校3年生まで活 私は子ども記者を小学校

大磯の祭りや行事にたくさ

す。 できて良かったです。 きます。地域の人とも交流が ら春夏秋冬を感じることがで かったです。自然が豊かだか 0) できました。また、歴史も古 ん参加することができました たくさん参加する中で大磯 いい所がわかったのが良 それらを自分で見て体験 たくさんの別荘がありま

した。 ました。これからもたくさん 磯町のことがたくさん分かり の人に伝えていきたいです。 長い間ありがとうございま 私は子ども記者をやって大

もつらくなる日々が続きまし まった方々や行方不明になっ るべきなのではないでしょう くからです。テレビを見るの ている方々の人数が増えてい んな時こそ、日本が一つにな 余震が続く毎日ですが、こ

そうじをしていた子で今まで 地震に気付いたのは、一緒に そうじをしていました。最初、

に体験した事のない地震で凄

く怖かったです。

私はとてもおどろいてしまい

教室でテレビを見た時に、

きな地震が発生しました。私

ニチュード90というとても大

3 月 11 日、

東北地方でマグ

に今回の地震で亡くなってし た。毎日、日々を重ねるごと

東 日 本 Ē

大 地 震

どを見ていると心が痛みまし

は、発生時、小学校の階段で

方々へ少しでも力になろうと 気は使わないとか被災地の びみんなが笑って生活が出来 じゃないかと私は思います。 み重なって大きな力になるん いうたった一人の気持ちが積 いから協力するとか無駄な電 被災地の方々を支えて、再 義援金を少しの気持ちで良

県は津波の危険地域になって あって私の住んでいる神奈川 画面のはじには日本地図が 事になっている所もあります。 行く映像でした。その中で火 が家や畑を次々と飲み込んで ました。見たこともない津波

いました。

ちゃんが居ます。凄く心配に おばあちゃんとひいおばあ 私の家は海に近く、家には 願っていま とずれるの る一人一人 を私は強く の平和がお

なってしまいました。家に帰 ていたひいおばあちゃんを見 るといつも通りこたつに入っ

(内海 帆奈美

が落ち着いてから、テレビな

ら思えました。自分の気持ち

「無事で良かった。」と心か

て私は泣いてしまいました。

(内海 七夕美



問い合わせ

政策課 ☎内線207

うつ病について

うつ病とは

知っておきたいこと

がかかることもあります。 ることも多いため、診断に時間 ひどい」など身体の不調を訴え 生活に支障をきたす病気です。 「おなかの調子が悪い」「頭痛が 日本人の6.5%で、15人に1人 憂鬱感や無気力が長く続き

どんな症状が見られますか

一つです。

と、かなり多くみられる病気の

ります。症状は朝重く、夕方軽 とでも決断することが困難にな り、日常生活の中で、些細なこ 養が必要な場合もあります。 くことが苦痛になり、長期に休 きが悪い、会社や学校などに行 できない日もでてきます。寝つ く、布団から起き上がることが 興味、関心が極端に少なくな

治療方法は? 単なる気分の落ち込みと違っ

科のほかに心療内科やクリニッ 薬治療が大切です。脳には心を ずはその働きを助けるための服 が低下している状態なので、ま クとして診療しているものもあ 補う治療というわけです。精神 元気にする物質があり、それを て、脳内の神経伝達物質の働き

ります。

ます。治療期間は、十分な休養 が一つの目安といわれていま をとりながら、6か月間くらい は十分時間をかける必要があり のですが、再発も多く、 服薬により確実に回復できる 治療に

うつ病の方への接し方

避けます。 をしっかり取れるようにしま す。重要な決定ごとはなるべく 担を減らし、見守りながら休養 励ましは控え、日常生活の

職場復帰の目安

参考に、雇用主とよく話し合っ 事内容などは、主治医の意見を らして行きます。勤務体制や仕 どが可能と思われるくらいに回 て決めましょう。 復したら、短時間の勤務から慣 1日の労働時間のうち8割

最後に

間違いではありません。まずは 耳を傾け、一緒に相談先に向 すか」など直接的な問いかけも 捨てて遠くへ行きたいと思いま いましょう。 しれないと感じられたら「全部 もし、自殺の危険があるかも

吉田)問い合わせ スポーツ健康課 ☆内線31