

# 基幹相談支援センター だより ⑫



トラウマ(こころのケガ)※ 今回はなかなか目には見えにくいトラウマについての情報をお伝えします。

## ●どんな状態？

とても怖くて、辛くて、自分でもどうすることもできなかった「出来事」を体験したことで、こころや身体にいろいろな症状が出るのが続いて生活にも影響が出る状態です。

## ●こころのケガになることのある

### 「つぎ」との例

- ・災害(地震、火事など)や事故で怖い思いをした
- ・暴力を振るわれたり、ひどいことを言われたりした
- ・いじめられた
- ・暴力や激しい喧嘩、人の死を見たりした
- ・大切な人が急に亡くなったたり居なくなったりした
- ・嫌なのに身体を触られたり、抱きつかれたりした
- ・子どものころ、食事の準備や身の周りの世話をしてもらえず、一人で過ごす時間が多かった など…



## ●どんなことが起きるの？

### 「反応」の例

- ・マイナスの考えや気持ちでいっぱい
- ・ボーっとしてしまう
- ・怖かった出来事を急に思い出す
- ・周りの人とうまくいかない
- ・イライラして落ち着かない

## ●どんなことが起きているの？

### 「こころのケガの仕組み」

こころのケガの記憶が整理されていないまましていると、些細なことで脳のアラームスイッチが押され、心と身体が「非常モード」になります。その反応として感情が不安定になったり、人と関わることを避けてしまったりします。しかし本人が困っている状況にもかかわらず、周りの人からは問題行動をしている「困った人」と扱われ、更に本人を苦しめてしまうことがあります。

## ●回復にむけての取り組みは？

安全な環境のなかで、周りの理解と協力を得ながら回復をめざします。まずは、こころのケガについて知り、少しずつこころの体力をつけていくことが大切です。

そのためにはこころのケガの反応がどのようなときに起きるのか、きっかけやパターンに気づくこと。また気持ち

ちが落ち着かずわがわがしたときの対処法を考えておくことも良いかもしれません。例えば手軽にできるリラックスメソッド(深呼吸やストレッチなど)を試してみたり、楽しめることやほっとできることをしてみたりすることも効果的です。そして、普段の生活の中でできそうなことを少しずつ取り入れることも大切です(例…朝決まった時間に起きる、昼間は体を動かす機会を作る、夜はしっかりと休む)。

このように、いくつかの取り組みを紹介しましたが、人によって合う合わないがありますので、実際にやってみて、合うものは取り入れてみてはいかがでしょうか。取り組みの気力がないほど不調が続く場合は専門機関へ相談することをお勧めします。

最後に、こころのケガは**人との関わりで癒される**といわれています。このような状態で困っている人がいることを知った上で、その人への理解や安心できる環境について考える機会を作ってみてはいかがでしょうか。

※より身近に感じてもらうために「こころのケガ」と表現しています

参考…子ども情報ステーションbyびるすあるは

1月27日、菱刈図書館の和室で「第2回お話しづくり講座」のリーディング発表会を行いました。今年は4名の受講生が劇の脚本を書き上げました。その脚本を、演劇集団非常口・大口明光学園演劇部・大口子ども劇場・チームちむどんなど、普段から演劇に携わっている方々の他に、広報紙を見て集まってくくださった方々も含めた総勢27名の演者が読み上げ、50名ほどのお客さんにお聞きいただきました。

書き手がいて、演者がいて、聞き手がいて、



にしがみひろき

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊

VOICE

演者・書き手のみなさん



◀こちらから発表会の様子や脚本をご覧ください



もしかしたら劇は、これらの時代の地域づくりを考える大きな力になるかも知れません。

(西上 寛樹)

劇は、物語を介した出会いの場です。新しい出会いがあれば、友達の意外な一面を発見することもあります。劇の中ならもう会えないあの人と再会することだってできますし、忘れていた自分を取り戻すことだってできるのです。

また、劇の世界では子どもも大人も優劣がなくみんな対等であることや、方言を話せることがいかに豊かなことかということも今回強く感じました。

# 卒隊カフェ

SOTSUTAI Café

2021年に「地域おこし協力隊」として伊佐に移住した4名で、卒隊に向けた活動報告を兼ね、各々のスキルを組み合わせたカフェを限定オープンします。どなたでもふらっと、お気軽にお立ち寄りください。

日時 3 / 15 (金) 17:30-21:00  
3 / 16 (土) 11:00-17:00  
3 / 17 (日) 11:00-17:00

場所 ナチュラルカフェ MIMOSA  
(伊佐市大口大田69-1)

## MENU

【器】佐野るり × 【食事】anima のスパイスごはん(協力隊OG)  
伊佐産黒大豆のビリヤランチプレート



詳細ご予約



※写真はイメージです。

最新情報は各隊員の SNS をご覧ください ● 佐野るり (@isanoruri) ● 田畑敦大 (@borokawadiary)  
● 石田 萌 (@ / X designmomomo) ● 西上寛樹 (@hiroki\_nishigami)

佐野



協力隊の活動発表をイベントとして行うのも最後になります。土器もお皿として問題なく使える！と提供いただけるよう頑張っ制作いたします。

卒隊カフェでは、リペア品サンプルの展示と小物販売、靴底縫付けの公開作業をします。

田中 (亜)



春の足音が近づいてきましたね。草木染用の植物は何を育てようかと準備を始めています。



田畑

田中 (久)



古民家お掃除、最近は納屋に着手しています。少しずつでもスッキリしてくると嬉しいですね！



坂元



石田

「卒隊カフェ」のDMは、伊佐市役所大口庁舎2階、地域おこし協力隊詰所に設置しています。ご自由にお取りください！

ねぶくろの有効活用

ちょっとした非日常を  
味わえる思わぬ効果も！



「わ、てん、あゝわ...  
あつち首を防御！」



首を防御



ストーブ導入

直火に勝る  
暖房なし!!

めざせ！  
元氣な越冬ペンギン！

せめて足のしもやけは避けたい。  
今季は暖房力を強化し、  
伊佐の冬に臨みました。

鹿児島島の北海道

鹿児島県では言わずと知れた伊佐の別名です。  
そんな鹿児島島の北海道・伊佐へ移住して  
今季は2回目の越冬となりました。  
昨年は来たる春を待つ  
越冬ペンギンの気持ちでした。  
今季はどうしよう...  
冬の始まりに考えていました。



ときどき出会う強者！

ブレザーをランドセルに  
かけるスタイル!!



朝の防寒レベル

けれども、伊佐の人たちは強い！  
0℃以上の朝は伊佐では暖かい日。  
氷点下でこそ伊佐の冬！  
伊佐っ子さんたちも朝の服装、  
日中、帰り道の服装を使い分け、  
冬を上手に過ごしています。  
時々、超薄着の強者に出会うことも。



雪の日も無事のりきった  
1月のある日。  
突然足にしもやけができました。  
右足の小指、左足の中指だけ。

伊佐人に  
よくある現象(?)

寒さが厳しい伊佐から  
外へ出かけると世界は一変。  
同じ鹿児島県とは思えない気候です。  
伊佐スタイルの服装では  
汗をかいてしまうのも  
伊佐人あるあるかもしれません。  
そんな冬もあと少し。  
そう思うとちよつとさみしい。  
春はもう目の前です！

2枚CSのぬぎたわー  
靴下は1枚でかたー

次回もぽつかぽか！

※鹿児島県は南国なのだそうです。



冬は野菜の味が  
ギョウ とつま、てい  
とて おいしいです。



寒いからこそ魅力もたくさん！  
伊佐の食べ物がとても美味しいと話す移住者の方もいます。

# 110番 だより

## 若年ドライバーの交通事故防止

※若年ドライバー…16歳から24歳までのドライバー

卒業や就職シーズンを目前に控えたこの時期は、新たに運転免許を取得する若者（初心運転者）の交通事故が心配されます。

一般的に若者は、ほかの年齢層に比べて、次のような事故が多い傾向にあります。

- スピードの出しすぎによる事故
- 自動二輪車や原動機付自転車による事故

- わき見による事故
- ハンドル操作の誤りによる事故

### 【事故の原因】

- 運転技能や経験の未熟
- 道路に潜む危険性を読み取る能力や判断力の不足
- 若者の特性である反射神経や運動神経の過信

### ご家族や同乗される人へ！

将来のある若者たちが、「交通事故」で悲惨な運命をたどることがないように、若年ドライバーに「安全運転」の声かけを行い、命の尊さと法令遵守の義務、運転者としての責任を自覚するようアドバイスしましょう。



### 若年ドライバーのみなさんへ

運転する際は、自分の運転能力を過信することなく、次のルールとマナーを守った安全運転で交通事故を防止しましょう。

- 適正な車間距離をとる
- スピードを抑える
- 危険を予測した「かもしれない運転」をする



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

## あなたらしく生きる 人生の年輪

### 認知症の人やその家族を 地域で支える

2月15日、「認知症の人が尊厳や希望をもって暮らせる共生社会の実現」をテーマに、認知症施策推進のための意見交換会を開催しました。医師や警察、介護事業者、ヤクルト販売員など地域の関係者22人が参加し、令和6年1月1日施行の「認知症基本法」に沿って、認知症の正しい理解や認知症の人やその家族の社会参加の機会確保、交通安全など、日頃の活動から見える課題や施策に対する要望など多くのご意見をいただきました。

国の推計によると、認知症高齢者数は、令和7年には約700万人（65歳以上の高齢者の約5人に1人）に達すると見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。地域の高齢者支援に携わる関係者と連携を図り、認知症の人やその家族が尊厳や希望をもって暮らせる共生社会、「認知症にやさしいまち」をめざし、推進していきます。地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができよう介護や医療、生活支援等の地域の相談窓口として、高齢者のみなさんとそのご家族をサポートします。

お気軽にお住まいの地域包括支援センターまでご相談ください。

### 相談先

- 大口地域包括支援センター ☎23-2377
- 菱刈地域包括支援センター ☎26-1307



### 介護予防講演会

「笑って延ばそう健康寿命！」

介護エンターティナー 石田竜生氏  
日時 3月24日（日） 14時～  
会場 伊佐市文化会館

※詳しくは、問い合わせ先または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎23-1311 内線 1222

# 健康 + コーナー

## こころが疲れて いませんか？

3月は自殺対策強化月間です。



自殺対策基本法において毎年3月は「自殺対策強化月間」に位置付けられています。厚生労働省の統計によると、令和4年の全国自殺者数は前年より874人（4.2%）増え、2万1,881人という結果がでています。伊佐市でも令和3年、令和4年ともに約10人が自殺で亡くなっています。

自殺の原因は、こころや身体の健康問題、経済や生活の問題、家庭問題のほか、人生観や価値観、地域環境、職場環境等さまざまな要因が複雑に関係しており、誰にでも起こり得る社会的な問題です。

● **知ってもらいたいこころのサイン**  
自分や身近な人が次のようなサインを発していませんか？

### ① うつ状態の症状がある

気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどの症状が2週間以上続くような場合は、医療機関受診が必要な場合があります。

### ② 原因不明の身体の不調が長引く

### ③ 酒量が増す

### ④ 安全や健康が保てない

事故や怪我が多くなる、自分の健

康に配慮しないなど

### ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

過労は心身の健康を害し、自殺の危険性を高めます。

### ⑥ 職場や家庭でのサポートが得られない

居場所やサポートがないと孤立感が増します。

### ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を失う

### ⑧ 重症の身体の病気にかかる

### ⑨ 自殺を口にする

### ⑩ 自殺未遂に及ぶ

このようなサインに気付いたら相談窓口や医療機関への相談・受診をお勧めします。

## ひとりで抱え込まないで

悩んでいる本人も、家族や周囲の人も、ひとりで抱え込まずに話してみませんか？話すことから解決の道が開けます。

## 相談窓口

### ● 鹿児島いのちの電話

☎ 099-250-7000

相談日：24時間年中無休

### ● 鹿児島県自殺予防情報センター

☎ 099-228-9558

相談日：月・木（祝日を除く）

時間：9～12時・13～16時

※面談は事前予約が必要。

### ● よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

相談日：24時間年中無休

### ● 尊い命が失われないために

WHO（世界保健機関）は「自殺はその多くが防ぐことのできる社会問題」であると明言しています。みなさんの身近な問題として、自分や家族の大切な「いのち」をこの機会に見つめなおしてみませんか。

「いつもと様子が違う」と思ったら声をかけてみましょう。安易な励ましや説得、価値観の押し付けはせずに、本人の思いを尊重しながら耳を傾けてみましょう。また、専門家への相談や治療により、大切な「いのち」を守ることにつながると言われています。早めに専門機関に相談しましょう。



### 図書館情報

休館日：月曜日  
 ※月曜日が祝日のときは翌日

#### 開館時間

火～土：9時～18時  
 日・祝日：9時～17時

- 菱刈図書館  
 (菱刈ふるさといきがいセンター内)  
 ☎ 26-3000
- 大口図書館臨時窓口  
 (オニツカ1階店舗内)  
 ☎ 22-0417  
 ※営業時間 10時～18時

### ● イベント情報

#### 親子ふれあい映画会

日時 3月16日(土) 10時～11時

場所 菱刈図書館(和室)

#### 内容

園児や低学年等に向けたDVDの映

#### 画上映

#### ふれあいメルヘンひろば

日時 3月23日(土)

10時30分～11時

場所 大口図書館臨時窓口

#### 内容

図書館ボランティア「ぎんなん」に

よる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

### ● 献本

鷓木 修一さん(田中)  
 有満 修さん(東京都)

### ● 今月の新刊本

#### 【児童】

ひなだんとんとことん

／おおい じゅんこ 作(両館)

ねえねえ、きょうのおはなしは…

／大塚 勇三 再話・訳(両館)

なぞなぞどろんのもり

／織田 りねん 文(大口)

#### 【一般】

シャーロック・ホームズの凱旋

／森見 登美彦 著(両館)

きらん風月／永井 紗耶子 著(両館)

モノのお手入れ・お直し・作りかえ

／暮らしの図鑑編集部 編(菱刈)

※市ホームページの新刊案内で掲載以外の  
 本も紹介しています。

※菱刈図書館では、ブックリサイクルコー  
 ナーを常設しています。定期的に入れ替  
 えていきますので、ぜひご利用ください！

### おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



#### 風に立つ

袖月 裕子：著 / 中央公論新社

家庭裁判所に送られてきた少年を預かる補導委託の引受を突然申し出た、南部鉄器職人の父・孝雄。父の行動に戸惑う悟。少年と工房で共に働くうち、悟の心にも少しずつ変化が訪れて…。

『読売新聞』連載を単行本化。

所蔵館：両館



### わたしの本棚

#### たいせつなこと

マーガレット・ワイズ・ブラウン／さく  
 レナード・ワイズガード／え  
 うちだ ややこ／やく



フレーベル館

この絵本は、1949年、アメリカで出版されて以来、世界中で読み継がれ、2001年に日本で翻訳され出版となつた絵本です。読み進めると、優しく詩的な文章と美しい絵が「あなたにとってたいせつなのは…」と、心、頭、体に語りかけてくれます。自分を見失いそうな時、答えが分からなくなつてしまつている時、何かを確かめたい時など、この絵本が何度も答えてくれます。ゆつくりとした気分できつくり読むのがおすすめです。

#### 推薦者 山崎 由紀さん

(山野・平出水・羽月西・牛尾小学校司書)



# 福岡だより

## 菜の花マラソンに参加

昨年4月に福岡事務所に異動して



から、あと少しで丸1年。県内各市町村の観光課職員のみなさんをはじめ、たくさんの人と交流することができました。

9月に、指宿市観光協会の福岡市内セールズ事業に同行させて頂きました。その際、会長から「菜の花マラソンのファンランニングにてみない？」と一言。ファンランニングとは今回新たに作られた種目で、タイムを計らずに約12キロのコースを走ります。走り切る自信はほぼゼロでしたが、観光協会のみなさんの人柄と雰囲気の良いさに「また一緒に走りたい！」と思い、出走を決意！（完走した今、ぶっちゃけると大会前日まで「逃げだそうかなあ」と思うくらいでした（笑））

たっぷりの不安をかかえて迎えた本番当日。ファンランニングの開会式の中で、まさかの薩摩双龍剣士RENの紹介が！「今回は鹿児島県の

新しいキャラクター、薩摩双龍剣士RENさんが来てくださいましたー！薩摩双龍剣士RENさん

と、千鳥恋さんは伊佐市役所の職員で、現在は、出向により鹿児島県福岡事務所にお勤めです」なんだかもうすべてがばれました（笑）ドキドキしながらその場で手を振ると、周りのランナーが拍手をくださり、アウェーに感じていた空間もホームのような気分になりました。走っている際も、沿道で応援してくだ

さるみなさまから「なにかわからないけどかっこいいー♥」という声援(?)をいただき無事完走することができました！



今回、いぶすき菜の花マラソンで感じたのは、地元イベントに市民のみなさんが参加することが良いイベントのために必要不可欠であるということ。沿道でお菓子ののったお盆を持ちながらランナーを待つ姿から「おもてなし」の心を強く感じました。満開の菜の花と人々の「おもてなし精神」に触れ、心も体も一足先に春を感じた一日でした。

(千鳥恋)

## 農政情報「農のいろは」

### チャレンジ！ごえん（小菜園）

春に向けて野菜づくりを始めてみませんか。自分で野菜を作ること「食」との関わり方や考え方も変わってくるかもしれません。

今回は、ごえんを始めるための第1歩、「土づくり」についてご紹介いたします。

#### ●よい土とは

- ・通気性に富む
- ・保水力がある
- ・排水がよい
- ・養分が多い
- ・病原菌や害虫及びその卵、雑草の種子が含まれていない

野菜は、土の中に根を張って生きています。とはいっても、土の中から養分だけを吸収しているわけではありません。水分も空気（酸素）も、根から体内に取り込む働きをしています。

まずは、野菜が健康に育つ、ふかふかの土に改良しましょう。

#### ①土を掘り起こす

まず生えている雑草や小石を取り除きます。シャベルが土に隠れるくらいを目安に掘り起こしましょう。おおよそ、20〜30センチほどです。

#### ②土粒を細かくする

鍬でさらに土を耕します。  
③たい肥を入れる  
1畧分あたり約4キロほど

たい肥の種類と効果	
鶏ふん	牛ふん
高い分、土壌改良効果は低い	牛糞よりも肥料効果は高い分、土壌改良効果は高い

#### ④苦土石灰を入れる

1畧分あたり2握り（約二百グラムほど）

#### ⑤肥料を入れる

作りたい野菜の種類や性質に合わせて肥料を散布します。

#### ⑥できるだけ深く耕した後、平らにならす

#### ⑦土づくりはここで終了

一旦作業はお休みです。この期間に、土はゆっくりゆっくり改良されていきます。

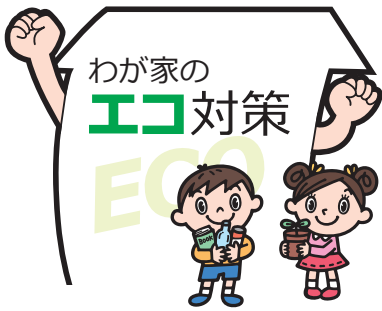
約2週間経過したときには、本格的に野菜づくりが始まります。畝たて↓植付け↓水やり↓草取り↓追肥↓わき芽取り等々・・・を経て、ようやく収穫です。野菜づくりを通して、多くの喜びや楽しさを見つけてみてください。

#### 問い合わせ先

農政課農業政策係

内線 2284





地球にも家計にも  
やさしい取組み！

## 新生活の準備はムダに注意

入学や進学、就職や転職といった新年度からの生活の変化などに備えて、何かと買い物が増えるときです。普段の買い物も含めて、できるだけムダを省き、環境にも家計にもやさしいテクニックを身につけましょう。

## 買い物

### 本当に必要なものだけを買う

「衝動買い」や「ついで買い」はムダのもと。事前に十分検討したメモを用意するなどして、本当に必要なものだけを買きましょう。

### 詰め替えられる商品を選ぶ

消耗品の予備を買うなら、容器とは別に中身だけが詰め替え用に販売されている商品を選ぶ。同様に、充電式の電池もおすすめです。



### 「地産地消」を心がける

「地産地消」とは、地元でとれた食材を地元で消費すること。近くで生産されたものは、それだけ輸送などにかかるエネルギーコストが抑えられます。



### 長く使えるものを選ぶ

大型の家具や家電などは、目先の価格やデザインにまどわされず、アフターサービスを含め、長く使えるものを選びましょう。

### レジ袋のかわりにマイバッグを

レジ袋の有料化も進む時代。エコのためにも家計のためにも、レジ袋を買うよりもマイバッグを持参しましょう。

日本人らしい風呂敷も便利です。



### エコ商品を買う

生産や廃棄過程で環境への負荷が少ない商品や、省エネ性能の高い商品が増えています。商品選びの基準に、価格や性能だけでなく、エコ基準を加えましょう。



## 新生活のための買い替えがお得なことも

近年、商品の省エネ性能の進歩はめざましく、テレビや自動車といった高価な商品も、思い切って買い替えた方が購入費用はかかりますが省エネになります。持っていない商品の検討だけでなく、すでに持っている商品の買い替えのタイミングを検討することも大切です。



問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060