

3月は、「自殺対策強化月間」です

9月号に引き続き、精神科医師の佐々木竜二氏によるコラムをご紹介します。

春の環境変化とうつ ～心の疲れに気づいていますか？～

ストレスケアすすきのクリニック 院長 佐々木竜二医師

春といえば、桜が咲き、日差しが柔らかくなり、草木が芽吹く季節。多くの人が「春は明るく、気持ちも前向きになる季節」と思いがちです。けれど実は、春に心の不調を訴える人は少なくありません。特に、冬を越えて心身のバランスが変化するこの時期は、誰にとっても無意識のうちにストレスを感じやすい季節なのです。

春は、環境が大きく変わる季節でもあります。新しい年度の始まり、子どもや孫の進学・就職、職場の異動など。ご自身に直接関係がなくても、身の回りの変化を受けて「何となく落ち着かない」「気が張って疲れる」と感じることもあります。特に高齢の方にとっては、こうした変化が精神的な負担となり、気づかないうちに心の疲れをため込んでしまうことがあります。

春は農作業が本格的に始まる時期でもあり、身体の疲れが出やすくなります。また、「去年はうまくいったが、今年はどうだろう」と天候や収穫への不安が重なる季節でもあります。体が思うように動かない、疲れが取れない、作業が進まず焦る。そんな思いが続くと、心の元気も少しずつ削られていきます。

「なんだか気分が落ち込む」「夜なかなか眠れない」「人に会うのがおっくう」「好きだったことに興味が持てない」。これらは、心の不調が始まっているサインかもしれません。特に、これまで元気だった人ほど「自分は大丈夫」「気のせい」と無理をしてしまう傾向があります。でも、うつや心の疲れは誰にでも起こるもの。年齢や性格とは関係ありません。風邪や高血圧と同じように、心の病も早めの対応がとても大切です。

「自分のことを話すなんて恥ずかしい」「迷惑になるのでは」と思うかもしれません。でも、心がつらいときは、誰かに話すことが一番の薬になります。家族、友人、ご近所さん、そして地域の保健師やかかりつけ医など、話しやすい人に気持ちを伝えてみてください。「最近、元気がないみたいだね」と気にかけてもらえるだけでも、心は少し軽くなるものです。

3月は「自殺対策強化月間」です。自殺は遠い世界の話ではなく、「ちょっとした心の不調」が積み重なって起こるものです。この町では自殺は多くありませんが、だからこそ、日頃から「心の変化に気づく目」と「声をかけあう関係づくり」が大切です。

春は、自然が目覚め、私たちの生活も動き出す季節です。でも、同時に体と心に負担のかかる時期でもあります。どうか、ご自身や周りの人の「いつもと違う様子」に少しだけ目を向けてみてください。そして、心が疲れていると感じたら、遠慮せずに相談してください。明るい春の光の中で、誰もが安心して過ごせるよう、地域で支え合っていきましょう。

○相談窓口

身近な方に相談しにくいときなど、名前を知られずに電話やSNSで相談できる場所があります。平日の日中であれば、保健センターの保健師がお話を聞くこともできますので、ご利用ください。

機関	電話番号	時間など
浦臼町保健センター	0125-69-2100	平日8時30分～17時15分
滝川保健所	0125-24-6201	平日8時45分～17時30分
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINEからの相談はこちら  ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	月・金 6時00分～22時30分 日・火・水・木・土 8時00分～22時30分



今月の

粗大ごみ収集日

は3月17日(火)

です。

3月10日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※4月の収集日は4月21日(火)です。申込締切日は4月14日(火)です。

短歌

浦白短歌会

雪はねの後姿は亡き義父と
重なりて見ゆ我夫なれば

井川 恵美子

寒の空碧々と澄み美しく
白雲流れいつしか消ゆる

井下 隼子

澄みわたる夜空に月は煌煌と
飽くることなく眺めし吾は

藤岡 恭萬

手術せし膝をかばいし妻の背に
手を添へ歩くツルツル路面

森 一喜

創作の静かな刻の夫とわれ
無言となりて瞑想のごと

森 小夜子



お誕生おめでとうございます

三 次 日 悠 くん 亮 さん 1月17日
珠 心さん 鶴沼第2

いつまでもおしあわせに

伊 東 翼 さん 浦白第5
岩 間 夕稀華 さん 旭川市

編 集 後 記

3月号では、こども園の豆まきの取材に行きました。紙芝居を楽しんだ後、豆まきの時間になるとどこか不安な様子。鬼が来るのがわかっているんだなと感じました。鬼が絵の後ろから出てくるのは予想外で私も驚きましたが、一番驚いたのは泣かずに笑いながら豆まきをする子がいたこと。こんなに強い子がいるんだと誇らしい気持ちになりました。

早いものであつという間に3月を迎え、卒業・卒園を迎えるご家庭では慌ただしくなる時期だと思います。こども園・学校での生活はどのようなものだったでしょうか。広報担当として卒業式・卒園式に何うので、卒業生たちの雄姿を見られるのを楽しみにしています。(中村)

最終処分場放流水水質検査結果(1月分)

項目	水素イオン濃度 (pH)	浮遊物質量 (SS)	生物化学的酸素要求量 (BOD)	化学的酸素要求量 (COD-Mn)	全窒素 (T-N)
採取日	7.8	1未満	0.5未満	2.9	1.5
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

と き 3月19日(木)・18時から
と ころ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警 戒	火災出動	区 分	
					期 間	
0 (0)	0 (0)	6 (27)	1 (2)	0 (0)	1月1日 ↓ 1月31日	1月分
0 (0)	0 (0)	6 (27)	1 (2)	0 (0)	1月1日 ↓ 1月31日	累 計

浦白町内の出動状況()内は奈井江・浦白支署全出動状況

ひとのうごも

男 746人(-3人) 女 791人(0人)
計 1,537人(-3人) 世帯数 764戸(-2戸)
()内は前月との比 ■1月末現在

有料広告

あなたの
ほかに
コタエを
出します

面談 完全無料
電話
相談予約
ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に
電話で相談 **011-281-8686** 1回15分
相談無料

札幌弁護士会 中空知法律相談センター