

# 家族教室だより

令和3年4月発行

みなさん、こんにちは。ぽかぽかと春爛漫の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、2月4日（木）に、今年度3回目の家族教室を開催しました。今回は、健康推進課の保健師より「心と体の健康づくり～家族が元気であるために～」というテーマでお話し、その後、座談会を行いました。今回はその一部をご紹介します。

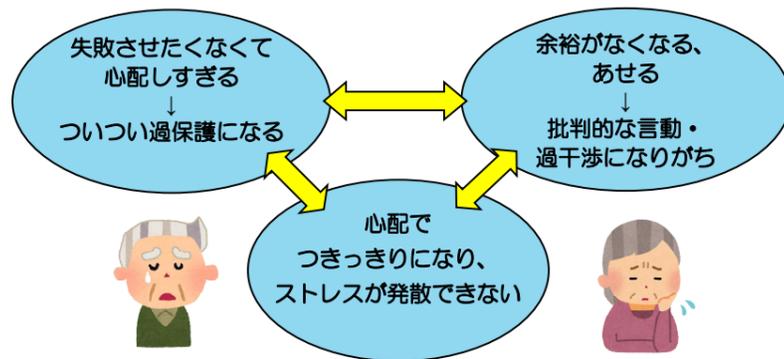
また、今回は令和3年度の家族教室予定表も同封しております。皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。ぜひご参加ください。

## 疲れていませんか？ チェックしてみましょう

ご家族の方は、本人を心配されるあまり、ご自身の健康が二の次になっている方も少なくないと思います。自分でも気づかない間に、疲れがたまっているかもしれません。ご自身の生活について振り返ってみましょう

- 自分のことは二の次である
- 自分の気持ちを話せたり、ほっとできる場がない
- 生活のリズムが乱れている
- 気分が憂うつですっきりしない
- 疲れやすい
- ささいなことでモライラしてしまう
- 大声で笑ったりすることが少なくなった
- 涙もろくなった
- 一日が終わっても充実感がわからない
- 人と会うのを避けるようになった
- 決断力が鈍くなった
- 自分は役立たずの人間だと思う
- 寝つきが悪く、睡眠がとれない
- 肩こりや背中、腰が痛くなることもある
- 食欲がない

## 家族が疲れてしまうと・・・



ご家族が疲れてしまうと、本人もご家族もストレスがたまってしまいます。本人にとっては、ストレスがたまりすぎると、病気の再発につながることもあります。そのため、ご家族が元気であることは、ご家族自身のためになり、本人の回復の助けにもなります。

## 家族が疲れないうために

- ✪ 本人ができることには手を出さないようにする
- ✪ 本人の役割をはっきりさせる
- ✪ 本人のペースを尊重する
- ✪ 心だんごの生活を続ける
- ✪ みなさんが「こころが休まるひととき」を持つ
- ✪ 相談相手を持ち、一人で抱え込まないようにしましょう

家族の暮らしを大切に、みなさんがのんびりできることが大



## いいところ探しをしてみましょう

病気と付き合い始めると、問題点や課題が目が行き、それを解決しようとする、家族も本人も疲れてしまいます。そうすると本人のいいところ・頑張っているところが見えづらくなってしまいます。しかし、いいところ探しをすることで、家族の視点が変わり、お互いに前向きになり、家族自身の元気につながります。



## 身の回りに目をむけてみましょう

しんどいときは一人で抱え込まないことが大切です。自分の身の回りに目をむけて、『応援団』を探してみましょう。相談できる場所は10カ所あるといいですね。



## 座談会を行いました！

- ✪ ストレス解消法・好きなことについて
- ✪ 日々、疲れをためないために、元気であるために工夫していること・心掛けていること

について話し合いました。参加者はみなさん自分なりの気分転換の方法をお持ちのようでした。他にも、日々の生活やご家族のことなど、それぞれの思いを話してくださいました。

**ストレス解消法や好きなことはありますか？**  
**元気であるために工夫していることや心掛けていることはありますか？**



家族教室だよりの郵送不要な方は下記の連絡先までご連絡ください。

発行・問合せ先  
今治市中央保健センター  
(今治市役所 健康推進課)  
住所：今治市南宝来町1丁目6-1  
TEL：0898-36-1533

## 次回の家族教室

日時：6月3日（木） 13:30～15:00  
内容：講話～食事について・お口の健康について～  
(講師：健康推進課 栄養士・歯科衛生士)  
座談会  
場所：今治市中央保健センター

ぜひご参加ください。