

# 健康コラムニスト え子の部屋



今回はストレスフルな生活とつきあいかたについてお話しします。

が今どんな状態かを知りましょう。客観的に体調や気持ちを評価することで冷静に対応できます。

感情を温度計にしてイメージしてみよう



- 5 声を荒げる・手をあげるなど 誰かを頼りましょう
- 4 我慢の限界 危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう(※1参照)
- 3 はっきりした苛立ち 対象者と距離をとりましょう(※1参照)
- 2 中等度苛立ち リラクゼーション法(※2参照)を活用しよう
- 1 少し苛立ち 自覚しましょう
- 0 安定

だなど感じたら、対象者から離れてみましょう。例：別の部屋に行く。家の外に出る。少し歩きまわる。↓気持ちが落ち着いてから対象者のところに戻る。対象者がお子さんの場合には「お母(父)さんが、さっき出て行ったのは、お母(父)さんの気持ちを落ち着けるためで、あなたが嫌いになったのではないから安心してね」とお子さんを安心させる言葉かけをしましょう。

### ※2 リラクゼーション法の例

- 1人の時
  - 深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
  - 力を抜く：肩をあげて力を入れ、その後力を抜く
  - 音楽を聴く
  - ストレッチやリラクゼーション法でできる運動をする
- 2人の時
  - 互いに手をもみあったり、背中をさすりあう

- 4 活動的であるように心掛けよう 書き物、ゲーム、クロスワードなど頭を使うゲームを活用するのもいいでしょう。
- 5 家族や友人とつながりを 持ち続けよう 直接会えなくても、SNSや電話、ビデオ電話を使って、「コミュニケーションをとることが出来ます。」
- 6 新型コロナウイルスについての 情報・ニュースばかり 読み続けるのはやめよう 必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

### 最後に

ご自身やお子さん、ご家族のことで話したいことや気になることが出てきたら、抱え込まずにいつでもご相談ください。保健師、心理士、栄養士がサポートいたします。

### 【参考】

- ① 「感染症流行期にこころの健康を保つために」 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」著作 香港紅十字會「和訳」日本赤十字社「2020.3.27」
- ② 「お子様と暮らしている皆様へ」公益社団法人日本小児科学会「一般社団法人日本子ども虐待防止学会」一般社団法人日本子ども虐待医学会「2020.3」

### 須恵町役場

子育て世代包括支援センター  
☎ 687-1530



令和2年5月の  
身近な犯罪発生件数  
5件

- ① 車上ねらい 1件
- ② 万引き 2件
- ③ 自動販売機ねらい 1件
- ④ 自転車盗 1件

柏屋警察署

### ！車上ねらいに注意

狙われるのは、車内に残されたバッグやCDです。車内に置いたままにしないでください。

### ！自動販売機ねらいに注意

● 不審な人・車を見かけたら110番してください。  
● 光センサーや警報器など防犯装置を付けましょう。

### ！特別定額給付金に関する詐欺に注意

その電話は給付金を装った詐欺かもしれません！  
● 「特別定額給付金」を受け取るため、10年を目安に交換が必要

### 柏屋警察署

☎ 939-0110



めATM機の操作をお願いすることは、絶対にありません。自治体などが「特別定額給付金の給付のために手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。」



柏屋南部消防本部

住宅用火災警報器は、10年を目安に取り替えましょう！

住宅用火災警報器は火災を早期に感知して、あなたの命、家族を守ります。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなることがある

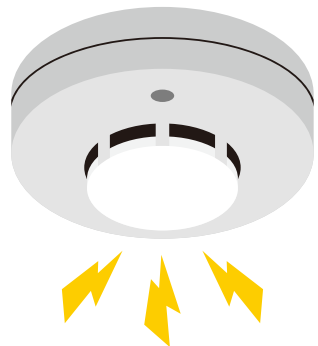
設置時期を調べるには  
火災警報器を設置したときに記入した「設置年月」または、本体に記載されている「製造年」を確認してください。

### 新しい火災警報器に交換したら

● 本体の側面などに、油性ペンで「設置年月」を記入しましょう。  
● ※住宅用火災警報器の適切な維持管理をお願いします。

### 柏屋南部消防本部

予防課指導係  
☎ 935-6389



須恵町商工会

### 給付金の税務上の取り扱いについて

須恵町で事業を営んでいる人へお知らせです。  
新型コロナウイルスなどの影響を受けて、個人事業主や法人の皆さんが受給した国の「持続化給付金」・福島の「持続化緊急支援金」・須恵町の「小規模事業者応援給付金」は税務上、「益金(個人事業主の場合は総収入金額)に算入され、課税の対象となります。」

そのため、今年分の確定申告の際には必ず計上しなければなりませんのでご注意ください。  
なお、国民全員が対象となる「特別定額給付金(人につき10万円)」については課税の対象となりません。

### ★須恵町商工会の情報発信中★

フォローをよろしくお願いいたします！



☎ 932-6700

☎ 問い合わせ先

☎ 問い合わせ先