

町長の 今日



2月12日、長崎がんばらんば国体の益城事務所開所式で、看板を掲げる住永町長(中央)

1月16日から2月15日までの

主な動き

1月

- 17日：商工会役員との意見交換会
- 18日：ジョギングフェア実行委員会
御船地区交通安全協会・安全運転管理者等協議会合同新年意見交換会
- 20日：益城町消防団出初め式
- 21日：課長会議
木製玩具贈呈式
民生委員児童委員協議会例会・新年会
- 22日：給食週間行事
熊本東税務署管内地区税務協議会総会
- 23日：黒潮市場チャリティ餅つき益金贈呈式
町青少年問題協議会
- 24日：九州中央自動車道熊本・宮崎両県合同提言活動(～25日まで)
- 26日：町人権フェスティバル
第30回熊日郡市対抗女子駅伝大会上益城郡選手団結団式
- 28日：上益城広域連合正副連合長会議
空港環境整備協会へ感謝状贈呈式
自衛官募集相談員委嘱式
郡町長定例会
- 29日：心配ごと相談員研修会
- 31日：自由民主党新春の集い

2月

- 1日：事務連絡会議
くまもと春の植木市開会式
町消防団歴代団長会議
- 3日：郡内町長視察研修(～4日まで)
- 6日：こども議会
- 7日：「安全・安心まちづくり」益城町集会
高遊原南消防組合管理者会議
- 9日：第39回郡市対抗熊日駅伝上益城郡選手団結団式
上益城地域がん講演会
- 12日：長崎がんばらんば国体益城事務所開所式
くまもと地下水会議
- 13日：予算査定(3月補正分)
道州制に対する意見交換会
- 14日：県後期高齢者医療広域連合議会全員協議会・定例会
町PTA連絡協議会町長懇談会

●「心の疲れ」とは

ときに「心が疲れた」と感じる場合があります。気持ちの沈み、意欲や集中力などの精神的な機能が落ちることがあります。それは医学的に「うつ状態」と呼ばれます。

「うつ状態」をもたらす心の病気のひとつとして「うつ病」があります。気持ちが落ち込み、楽しいはずのことを楽しめず、さまざまなことを不安に感じるなどの気分の症状が特徴です。さらに、意欲が湧かず、物事がおっくうになり、判断力が落ち、集中力が落ちます。自分に自信を持って、自分に価値を感じられず、死にたい気持ちが生じることもあります。さらに、さまざまなからだの症状が出ることもあります。うつ病は、気の持ちようや根性の問題ではなく、脳の変調を伴う病気です。まず

かしこい消費者

健やかなくらし

心に疲れを感じたら

熊本県消費生活センター ☎383-0999
 役場住民生活課 消費生活相談窓口 ☎286-3111 内線111・112
 消費者地域相談員 遠山美智子 ☎286-4125 大塚慶子 ☎286-4792
 冨田セツコ ☎286-6525 吉村静代 ☎286-5914

は医師に相談することをお勧めします。

息が大切です。疲れたときには休

●心が疲れたら休息を

心が疲れたときには休息を取りましょう。そして、心が疲れたことを周囲に伝えましょう。そうすれば、家庭や職場などの周囲が配慮・解決できることもあります。悩みがあれば、信頼できる人に話しましょう。話して解決することでもなくとも、悩みを一人で抱えないことが大切です。悩みを酒で紛らわせることはお勧めしません。酒は一時的に気分を明るくし悩みや不安を軽くしますが、酔いからさめたときには心の疲れがより強くなります。

●自殺はしない

心が疲れたときに、自殺の考えが頭をよぎることがあります。自殺以外に解決策がないように思えてしまうことがあります。それはうつ状態が視野を狭め、健康なときには生に向かうはずの思考を死の方向に向かわせてしまっているからです。心が疲れた時に思う自殺の考えは、病気の症状であって、自分自身の本来の考えではありません。絶対に自殺はしないでください。

友人や家族との時間や趣味を楽しむ

●専門家を訪ねよう

など、気分転換できるときには、時間が許す範囲で大いに気分転換しましょう。ただ、その意欲が湧かず楽しめな

心に疲れを感じたら、精神科や心療内科の病院やクリニックを受診しましょう。うつ状態が強いつきや精神病が疑われるときには、特に受診をお勧めします。(国民生活センター発行「暮らしの豆知識」より)