

★思春期の悩み

〜心配なことがあれば1人で悩まず相談しましょう〜 ★

1. 思春期相談センター

「クローバー〜ピアルーム〜」

▼設置場所 宇都宮市馬場通り
2-3-12 ラパーク長崎屋2階
(二荒山神社前)

▼開設日 毎週土・日曜日 午後
1時〜5時(年末年始を除く)

▼個別相談 医師(産婦人科医師)・
予約制)や専門の相談員が相談に
応じます。

☎ 028(632)0881

▼メール相談 〃

peerroom1020@rapid.ocn.ne.jp

▼オープンスペース 〃 みんなと同
じくらいの年の子ども、人間関係のこ
と、体のことなど何でも話せます。

2. 思春期相談(上三川町役場)

▼相談内容 〃 思春期の悩みに関し
て、保健師が電話相談に応じます。

▼受付時間 〃 月〜金曜日の午前8
時30分〜午後5時30分(祝祭日
除く)

▼問い合わせ先 〃

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132

3. テレフォン児童相談

▼相談内容 〃 児童本人の悩み。身
近なことの電話相談。

▼受付時間 〃 月〜土曜日の午前9
時〜午後8時(祝祭日を除く)

☎ 028(665)7788

4. (社)日本家族計画協会 オープンハウス

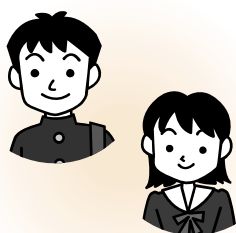
▼相談内容 〃 思春期の心とからだ
の悩み。電話相談。

▼受付時間 〃 月〜金曜日

午前10時〜午後4時(祝祭日を除く)

☎ 03(3225)2688

★思春期は、きちんと責任をとれ
るおとなになるための準備期間で
す。大いに悩み、そして素晴らしい
学生生活を送りましょう。



サマースクール・保健学習

〜自分を大切にすることは、自分の生き方を大切にすること、
相手を大切にすることは、相手の生き方を大切にすること〜

7月24日、上三川いきいきプラザにおいて性に関する講話や赤ちゃん触れ合い体験を中心にした保健学習が行われました。対象者は社会福祉協議会主催のサマースクール受講者で、中学生14名、高校生26名計40名の参加がありました。

保健師・助産師の講話では、思春期の心と体の変化、生命の誕生について学びました。「性」という漢字は「心と生」から成り立っており、心と体の両面、一人ひとりの生きかたを表しています。性に関して学ぶことは自分の生き方、人生設計を学ぶことにつながっていきます。

赤ちゃんふれあい体験では、町の健診やベビーサークルに参加したお母さんと赤ちゃん13組に協力していただき、実際に赤ちゃんを抱っこし、赤ちゃんのかわいさを実感しました。また、参加したお母さんから妊娠・出産・育児への思いを聞くことで、ひとつの命の大切さを理解することができました。事前学習では、家族から自分の生まれたころの話を聞き、改めて両親の思い・自分の存在の大切さについて気づいてくれたことと思います。



▼問い合わせ先 = 健康福祉課 健康増進係 ☎ 9132

9月10日～16日は自殺予防週間です。

「自殺予防のための行動」

～3つのポイント～

〈気づき〉

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
 ・家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

・手を差し伸べ、話を聞こうとは絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。

・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

〈しなび〉

早めに専門家に相談するよう促す

・心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパースンの協力を求めましょう。

・治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につながりましょう。

〈見守り〉

温かく寄り添いながら、いっしょに過ごす

・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを聞いて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

・自然に対応することにも、家庭や職場での体や心の負担が減るよう配慮しましょう。

・必要に応じて、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

この健康に関する相談先

このこのダイヤル

(電話相談専用の回線です)

☎028(673)8334-1

栃木県精神保健福祉センター

☎028(673)87855

028(673)6530

栃木県南健康福祉センター

健康福祉課 精神保健福祉担当

☎6192

▼問い合わせ先

健康福祉課 福祉人権係

☎9128

FAX 7493

かかりつけ医を 持ちましょう！

～9月9日は救急の日～

かかりつけ医師・歯科医師は、日常的な診療のほか、家族ひとりひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれます。病状によっては、適切な医療機関を紹介してくれ、とっさの場合など大変心強い存在です。



最近では、休日や夜間に軽症患者の大病院への受診が急増しており、大きな社会問題になっています。第三次救急医療施設としての機能が損なわれかねないため、まずは、宇都宮市夜間・休日救急診療所への受診をお願いします。

(地図：P.29参照)

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎9132

不要になったパソコンは リサイクルへ！

不要になったパソコンやパソコン用ディスプレイは「PCリサイクル」が行われており、クリーンパーク茂原では処分できません。

◆PCリサイクルの受付窓口

各メーカー（自作パソコン等はパソコン3R推進センター）

※ほとんどのメーカーでは、ホームページや電話で受け付けています。

◆リサイクル料金

「PCリサイクルマーク」がある

↓新たな料金が必要ありません。

「PCリサイクルマーク」がない

↓リサイクル料金が必要です。

料金や支払方法など、詳しくはメーカーやパソコン3Rセンターにご確認ください。

あなたのリサイクルが貴重な資源を生み出します。リサイクルにご協力ください。



▼問い合わせ先

住民生活課 生活環境係

☎9131

パソコン3R推進センター

☎03(52202)76005

<http://www.pc3r.jp>