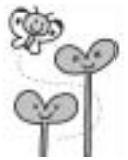
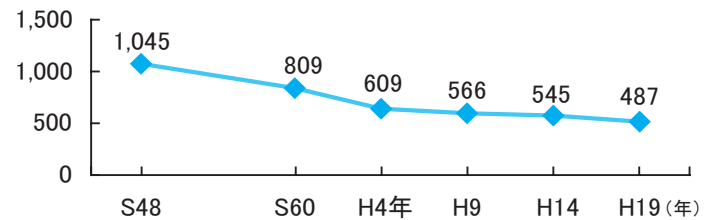




心の抱っこで癒しの子育てを



■十和田市出生数の推移 (人)



近年少子化が進み、本市では昭和48年に1,045人だった出生数が、平成19年には487人と半数以下に減少しています。このように少子化が身近な問題となっている中で、子どもの将来や直面している子育てに不安を抱いているかたも多いのではないのでしょうか？

子育てにはさまざまな不安や迷いはつきものです。「泣いてばかりいる子どもに、どう接してよいかわからない」「ダダをこねられるとイライラして叱ってしまう」など、親も子もつらい思いを抱えてしまいます。

しかし最近では親子が共に癒され、気持ちが楽になっていけるような子育ての方法として「抱っこ法」が注目を浴びてきています。

抱っこ法とは…

ただ「物理的に抱っこ」することではなく、心のぬくもりを伝え合う「心の抱っこ」法のことです。

癒しの子育て 3つのポイント

(日本抱っこ法協会会長 石田遊子氏 講演資料より抜粋)

①泣くことは、心の自然治癒力

子どもは不安・悲しい・くやしい気持ちなどの感情を多くの場合「泣く」という行為で表現します。また泣くに泣けない場合であっても、誰かに共感してもらえることで、自然に感情が解放されて心の傷が癒されます。その気持ちを受け止めるためには「抱っこ」してあげるとよいのです。泣きたい気持ちをそのまま抱きしめ、思う存分吐き出すまで付き合ってください。

②気持ちは我慢せず、行動は我慢

子どもがダダをこねて泣いたり、怒ったりしたときは、欲求不満(ストレス)を解放してあげることが大切です。十分、子どもの言い分に耳を傾けた上で、きちんと正しい行動ができるように励まし、不適切な行動をしっかりと止めてあげましょう。



③子どもはみんな親思い

子どもはとても敏感に親の感情を察知していて、親がつらい思いを抱えていると、子どもも苦しくなってしまう。子どもは何より親の幸せを願っています。そのためにもお父さんやお母さんはつらい気持ちを我慢せずにグチをこぼしたり、息抜きをしたり、自分なりにストレスを解消しながら子育てをしましょう。

「抱っこ法」についてもっと詳しく知りたいかたは…

10月6日(月)十和田市保健センターで、石田遊子さんによる「抱っこ法」の講演会があります。ぜひご参加ください。(無料、事前に申し込みが必要です)

問い合わせ先

十和田市保健センター (☎251181)

医療機関における無料肝炎ウイルス検査のお知らせ

対象 県内に住所を有し、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた
 検査項目 B型およびC型肝炎ウイルス検査
 方法 県が指定する次の医療機関で検査を受けることができます。検査を希望されるかたは必ず、事前に医療機関にお問い合わせください。
 期限 平成21年3月31日

十和田市内の指定医療機関 (6月18日現在)

医療機関名	電話番号
市立中央病院	☎5121
十和田第一病院	☎5511
えと内科医院	☎2727
田島クリニック	☎5002
十和田外科	☎5151

肝炎治療に要する医療費助成のお知らせ

B型およびC型ウイルス性肝炎の治療をすすめるため、ウイルスの除去を目的に行うインターフェロン治療に要する医療費の一部を助成します。

問い合わせ先 上十三保健所 (☎234261)

青森県調理師試験の

お知らせ

とき 9月15日(月)
 午後1時～3時
 ところ 青森県立保健大学
 願書受付期間 7月17日～31日
 ※願書は各保健所で配布しています。

問い合わせ先

青森県保健衛生課
 (☎017-734-9212)