

心の問題研究グループ

心の問題研究グループは子どもの心に視点をあて、健全な成長を願って活動しています。子ども心の成長をどのように理解し、どのように支援したらよいかを考えます。メンバーは、代わりませんが、小中学校の先生、養護教諭、保護司等の15人程度で研究活動をしています。

活動内容は、学校の子どもの姿や様子を情報交換しています。最近では座談会を開いて、子どもが心を開く教師とは」というテーマで意見交流をしました。その結果は教師自身が変わることが、すなわち、子どもの気持ちを理解し、寄り添う支援ができることにつながることになりました。また、ひいては、学校と保護者、地域社会



をつなぎ、知恵を出し合っていくことにも発展することがわかりました。

教師一人が支援していくのではなく、みんなで理解し合って、連携で支援していくことがキーワードだと思っています。

この活動を始めて早くも20年が経過しました。今後、この活動がよりよい「心身の健康づくり」に役立つ活動になればと思っています。

山口市立鴻上中学校
養護教諭 伊藤 敏子



団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

山口県臨床心理士会

「臨床心理士」とは
現代は、子ども・青年・成人・中高年を通して「心」の問題が増加してきています。その解決には何らかの援助が求められることが多くなってきています。

「臨床心理士」とは、このような心の問題に対して心理学の知識や諸技法を生かして関わる「こころの専門家」のことです。

「臨床心理士」資格の認定
指定された大学院を修了した者が資格審査に合格した場合に日本臨床心理士資格認定協会が認定するものです。

「山口県臨床心理士会」の誕生
山口県臨床心理士会は、この資格を取得した者で、山口県内に居住し、または県内で仕事をしている者の組織です。1992年末に

設立され、毎年5〜7回の研修会やシンポジウム等を開催し、自己研修・相互研修等に努め、責任と自覚のある臨床心理士として研鑽しています。現在90名の有資格者と30名を超える準会員とで構成されています。

「臨床心理士」の居場所

臨床心理士は県内のどのような所で活動しているのでしょうか。県内各地の学校におけるスクールカウンセラー、病院やクリニックでの心理士、企業における産業カウンセラー、「心の相談室」等として開業している臨床心理士をはじめ、児童相談所、各種施設、家庭裁判所、刑務所など、多様な所で、県民の皆様の「こころ」の専門家として、サポーターとしてお役に立てるようスタンバイしております。お気軽にご利用下さいませ。ようこそ案内申し上げます。

山口県臨床心理士会
堂野 佐俊

応援します!! あなたの健康づくり

豊かな人生

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介します。

「生きる意欲が湧いてきた!」

下関市 豊北保健福祉センター
保健師 中野 和子



運動は人を元気にしてくれる。このことを、日々実感しています。当センターでは、平成14年度に、「豊北元気プラン21」を策定し、優先する保健行動に「運動」を掲げて、健康指標、行動指標等の目標に向かって種々、事業を行っています。

その中で、国民健康保険の保健事業として運動指導事業を始めました。

これは、効果的な運動方法を学習、実践し、継続することで、市民の健康づくりを推進していくことを目的にした5事業です。この事業には筋トレ機器が一役をになっています。12台の機器を使った運



動や家ででもできる運動を、教室、個別運動指導事業、トレーニング機器開放事業（個別プログラムに基づく自主的運動）等のなかで勧めています。

最初に取り組んだことは、健康福祉課5係職員全員の学習会で、学習会の終了後は、健康福祉課職員が交代で機器の使い方をアドバイスできるようにしました。平成16年度の参加延数は、955人で、50歳、60歳の女性が圧倒的に多く参加されました。年度末に、事業評価の一環としてアンケート調査を実施しました。運動の継続理由は、「目的、目標があるから」、「仲間と誘い合ってくるから」、「効果がわかるから」、他、「指導員や職員からの声かけが励みになる」等があり、また、運動効果については、「生活に張りがでた」、「疲れにくくなった」、「体重が減った」、「肩こりが改善した」等がありました。中でも独居世帯の70歳代の方の「生きる意欲が湧いてきた」には感無量!

今後、係や課を超えて、「人の元気は、まちな元気」を合言葉にして健康なまちづくりをすすめていきたいと思います。

「ひきこもり家族教室」

山口健康福祉センター

保健師 三家本 恭子

近年、思春期・青年期の人が半年以上学校や仕事に行かず、家族以外との親密な人間関係が持てない、また精神疾患がその主な原因とは考えにくい「社会的ひきこもり」の問題が注目され、山口県にも5千人から1万人いると推計されています。

ひきこもった原因は本人ですら分からないこともあります。とても疲れ、考える力が低下している場合もあります。家族が本人の回復を焦ると、かえって負担になり状況の悪化を招きます。

家族が適切に対応できるよう、社会的ひきこもりについての理解を深め、また本人と良い関係を築けるようコミュニケーション

を学ぶことを目的として、当センターでは平成16年度から家族教室を実施しています。全9回コースのこの教室では、学習会や座

『きらら会』月例会に参加してみませんか

全国ひきこもりKHJ親の会・KHJ山口県『きらら会』

『きらら会』の活動要旨

同じ境遇の親同士での心おきない話し合い。自分達だけが引きこもり（すがり付き、とり付き）で苦しんでいるのではない、仲間がいるのだという実感。孤立感からの脱却 親の心の癒し 本人の言い尽くせぬ気持ち（心）に対応できる良好な環境作り 学習会（毎回ではありません） 専門家や回復者の話を聞いたり、ビデオを見るなどの学習の機会を設けています。先輩会員の沢山の例を知る。今後の自分達の引きこもりの問題に対する対応や心構えを作っていく。

と き：原則として毎月第3日曜日 13:30~15:30
と ころ：原則として山口県総合保健会館（健康づくりセンター）
参加費：1世帯1,000円
参加費の使用内訳（会場費・通信事務費・会運営費・講演等費）
問い合わせ先：『きらら会』事務局0836-88-2681 小林

エッセイ

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。