



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

大切にしたい 「こころ」と「からだ」

町では、小学校高学年と中学生を対象に思春期教室を行っています。小学生には、いのちの誕生、中学生には心や身体の変化といのちの尊さを考える機会としています。その中で、産婦人科医の先生から子どもたちに向けてメッセージを頂きました。皆さんにご紹介します。

『大切にしたい』と『からだ』

～思春期健康教室の中から～
青森県総合健診センター



副診療所長 長澤一磨先生

ぼくは、わたしは、お父さん、お母さんや家族のみんなから望まれます。期待されて生まれてきたんだ。そして今、家族や友達、先生とここに居る。これがぼくの、わたしの命だ。ここに居るぼくは、両親、祖父母、さらに廻ると計り知れない多くの先祖の命が繋がり、ぼくの命を生みだしてくれた。そしてぼくは、この

命を次の世代にも繋げて行く責任がある。

今子どもの時期を過ぎ、約10年間という短い思春期という時期を経験、「からだ」も「こころ」も大きな変化を受けながら大人になって行くんだ。その特徴をみると「からだ」では、

- (1) 著しい身長伸び：その開始は男11歳頃、女9歳頃
- (2) 第2次性徴の発育、発達：男女の性差がはっきり表れてくる
- (3) 生殖能の完成：精子形成や排卵がみられ、妊娠の準備が完了
- 「こころ」では、
- (4) 激しい感情の変化がみられ

「依存」(甘えと従順な気持ち)と「自立」(反抗と攻撃的な言動)がくり返される。

この時期、保護者である親の役目は、子どもの話をよく最後まで聞いてやることであり、子どもが不安で後ろを振り返った時、そこに親がいて「大丈夫だよ」とうなずき、きちんと受けとめてやるのが大切です。

(5) 成長の個人差が大きく、不安・不満・劣等感・孤独感などがつきまとう。

特にこの時期は「からだ」の成長・発達と「こころ」の発育が不均衡で「からだ」は大人、「こころ」は知識量は少なく判

断力も未熟なため、しばしば性的逸脱行動に走りやすく、その先には「望まない、予期しない妊娠」があり、その結果は大きく女性の将来に悲惨な結果をもたらすことが多い。本来、男女は同じ夢を持つ「対等な関係」であるべきですが、こと「妊娠」という現実には、この上なく不平等で女性の生涯にわたる不幸をもたらします。男の性は、射精(夢精)を経験すると、性的欲求を直接的に満たすための性行動に走り易く、女の性は、好意を抱く男性との連帯、愛情の交換を望む気持ちが強い。

この大きな性差の違いに対し、先輩である私は、男性に対しては「相手を思いやる『優しさ』を育て身につけ行動して欲しい」女性に対しては「性関係を求められたら、NOと言える『勇気』を身につけ、発言してほしい」と望みます。

思春期というこの時期、あなた達は、1人ひとりが個性を持ち輝いて生きている。何て素晴らしいことだろう。何て素晴らしい人生だろう。

最後に次の言葉を贈ります。それは『有り難い』です。有る

断力も未熟なため、しばしば性的逸脱行動に走りやすく、その先には「望まない、予期しない妊娠」があり、その結果は大きく女性の将来に悲惨な結果をもたらすことが多い。本来、男女は同じ夢を持つ「対等な関係」であるべきですが、こと「妊娠」という現実には、この上なく不平等で女性の生涯にわたる不幸をもたらします。男の性は、射精(夢精)を経験すると、性的欲求を直接的に満たすための性行動に走り易く、女の性は、好意を抱く男性との連帯、愛情の交換を望む気持ちが強い。



事が難しい。今こうしてここに居ることが難しい事実。有る事が難しい自分の命にしっかりと向き合い、「有難う」と感謝し、自分以外の人の命も大事にする「こころ」を育てて欲しい。

毎日プラス一皿の野菜を摂ろう！

9月は食生活改善普及運動月間

皆さんは、毎日どれだけ野菜を食べていますか？ 生活習慣病予防のためには野菜不足の解消が大切です。では、どれくらいの量が必要なのでしょう。

厚生省では、「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開しており、その目的は、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることです。

運動・食生活・禁煙の3分野を中心に具体的なアクションを呼びかけ、アクションプランの柱となるのが食生活。その中で、『毎日プラス一皿の野菜』を目標に掲げています。たとえば、

●温野菜で+100g

日本人の野菜の平均摂取量は約250g。生活習慣病予防の観点から必要な野菜の摂取量は350g。生野菜だとハードルが高い方も、スープや煮物、忙しい時はレン

ジを活用するなど温野菜だと意外に取りやすくなります。

●野菜不足はあとトマト半分 不足している100g。具体的に、トマトだと半分、野菜炒めなら皿半分です。

●朝食習慣をつけよう

朝食は1日のエネルギー源。朝食に野菜をプラス、また朝食抜きの人には1食プラスすることで野菜不足を補えます。

【運動教室のご案内】一緒に運動をはじめませんか

運動習慣は、身体にうれしい効果がたくさんあります。一人では継続するのが難しい、腰や膝が痛いから……と諦めていませんか？ 無理なく続けられる運動、一緒に始めましょう！

中里地区

・会場：中里公民館

・日時：毎週1回(月・水曜日中

心の継続型の教室です)

小泊地区

・会場：日本海漁火センター

・日時：毎週1回(火・金曜日中

心に10回継続の教室です)

*初回は9月18日(金)です

◆講師 健康運動指導士(スタジオオ・アフエクシオン)

◆お申込み、お問い合わせは各保健センターまで

まちのイベントカレンダー

9 月		10 月	
16	水	1	木
17	木	2	金
18	金	3	土
19	土	4	日
20	日	5	月
21	月	6	火
22	火	7	水
23	水	8	木
24	木	9	金
25	金	10	土
26	土	11	日
27	日	12	月
28	月	13	火
29	火	14	水
30	水	15	木

木村和香奈 (板柳町)
 工藤雄人 (下前上)
 毛内麻友美 (派立下)
 相馬光佑 (平川市)
 小松美佳子 (尾別)
 葛西和貴 (つがる市)
 畠山江美 (つがる市)
 鈴木隼人 (田茂木)
 室井美穂 (栃木県)
 佐野友紀 (竹田)
 前田怜美 (大沢内)
 鳴海誠 (鶴田町)
 大川明奈 (大沢内)
 三上晃央 (五林)
 芝田ひかる (愛知県)
 伏見祐也 (五林)



結婚おめでとう
 久保田 朔人 (男・喬) 新町1
 工藤 惺太 (男・誠) 豊島
 古川 暁人 (男・康平) 向町下
 田沢 颯 (男・知将) 薄市上
 外崎 琉真 (女・将健) 宮野沢
 田中 碧瑠 (男・宏明) 豊島
 山田 稀彩 (女・大介) 薄市下



お誕生おめでとう
 (7月届出分)

戸籍の窓口

岩川りつ 94 (新町2)
 藪田久枝 80 (下前浜)
 阿部幸夫 79 (上町)
 小野美ヨ 64 (下高根)
 木村スヨ 100 (上高根)
 松谷勝治 61 (深郷田下)
 塚本信明 77 (上豊岡)
 藤本たまい 86 (福浦)
 神 藤 89 (上豊岡)
 大屋トシ 80 (薄市上)
 新岡榮三 78 (豊島)
 諏訪キヨエ 91 (派立下)



お悔やみ申し上げます

荒関仁恵 (下前浜)
 工藤貴徳 (青森市)
 今 唯菜 (下前上)
 石郷岡孝義 (新町1)
 高橋しおり (黒石市)
 柏崎 貴人 (下前浜)
 角田瑞枝 (下前上)
 佐々木正樹 (岩手県)

人のうごき	
7月末現在(前月比)	
人口	12,033人(-16)
男	5,674人(+1)
女	6,359人(-17)
世帯数	5,182(-4)
出生	8 / 死亡 14
転入	18 / 転出 28