

毎月第3日曜日は「家庭の日」

家庭の日作文コンクール

問い合わせ先 生涯学習課（文化センター内）☎ 0857-20-3363

青少年育成鳥取市民会議では、次代を担う青少年の健全な育成を図るため、昭和57年から毎年、小中学生を対象に、家庭に関する作文コンクールを行っています。
平成23年度は、276名の応募がありました（入賞者は3月号19ページに掲載）。その中から、最優秀賞に選ばれた作文を紹介します。

家族の大切さ



桜ヶ丘中学校1年(受賞時)
ふくた あいり
福田 愛莉 さん

お父さん、お母さん、いつもありがとうございます。大切な一言だけでなく、私はなかなか素直に言うことができない。

私は、東日本大震災のことをニュースで見た。津波で、家族や親戚、友達など大切な人を失った人たちが、流された家族を助けようとして亡くなっていた人たち。そんな様子を見ると、思わず涙が出そうになった。

私と同じ中学生が、テレビで、お母さんと一緒に逃げていたが、後ろから来た津波で、

お母さんは行方不明となり、後日悲しい知らせがあったそう。この中学生は、前日の夜にお母さんと口げんかをしてしまい、仲直りをまだ出来ていないままだったそうで、ずいぶん後悔されていた。

私も、今までは、ささいな事で、お母さんと口げんかをしてきた。この前も、私の事を心配してくれているのは分かったが、素直に「ありがとう」が言えず口げんかとなってしまった。

いつも、お母さんは、私とけんかした後に、私に、「けんかしたままでは、気分も悪いし、後で後悔したくないでしょう。きちんと仲直りしようよ。」
と言う。それでも素直になれない私に、

「明日は来ても、元気で一緒にいられるとは言えないでしょ

う。早く仲直りしようよ。朝は必ず、笑顔であいさつしなさいよ。」

と、しつこいくらい言うってくる。だから、しぶしぶに、笑顔をみせる。すると、お母さんは、うれしそうに、私に向かって笑顔をみせて、

「ありがとう。」

と言ってくれる。よく分らなかったけれど、今なら、その意味も分かる気がする。

本当に、いつ何が起ころるか分からない。いつ別れが来るか分からない。だからこそ、素直になつて、話をしておかなければいけないと思った。

当たり前前の事のように、私の家では、夕食は家族そろって食べ、その日あった出来事を話している。そんな家族との団らん、は、当たり前だと思っていた。おばあさんとお母さんが作るおいしい夕食も、温かい夕食も、すべて当たり前だと思っていた。

家庭は、子どもの憩いと安らぎを与える場であり、人生に大切な「ものの見方」「考え方」や「行動のしかた」（基本的生活習慣）を身につけさせる場です。

家族の団らんや家族そろっての行事などで体験を通して子どもたちを心豊かにたくましく育てましょう。

善悪の判断や社会のルール、社会生活のマナーやエチケットは、幼児期から家庭でしっかり教え（しつけ）ましょう。

子どものしつけは、親の義務です。

家庭は子どもの人間形成の基盤です

た。私は東日本大震災をきっかけに、家族の大切さや、温かい食事が食べられる事や、命の大切さを改めて知ることとなった。
私には、温かい家族が側にいる。いつも、応援してくれている家族がいる。だから、言える時に、「ありがとう」の言葉を、きちんと伝えて、家族と過ごす時間を、大切にしたいと思う。
「お父さん、お母さん、いつもありがとうございます。」これからは素直に言える。
そして、今生きている時間を大切にしていこうと思う。

「働く人たちとその家族の笑顔が見たいから」

～メンタルヘルス対策の中の人権～

問い合わせ先 本庁舎人権推進課 ☎ 0857-20-3143

全国ではうつ病に苦しむ人が100万人を超え、さらに予備軍は300～500万人いると言われています。それを企業から予防しようとして、「職場のメンタルヘルス対策」に積極的に関わっている、厚生労働省認定優良登録相談機関「カウンセリングルームたいよう」代表の松田寿一さんにお話を伺いました。



まつだ としかず
松田 寿一 さん

メンタルヘルス対策とは？

うつ病や自殺予防への取組みだけでなく、働く一人ひとりの人権を守りながら、従業員の働きやすい職場を形成し、モチベーションを上げることで、企業の生産性を上げる取組みです。

平成24年秋頃に義務化される予定の「職場のメンタルヘルス対策」ですが、鳥取県でも少しずつ浸透してきていて、最近では多くの企業が取組み始めています。私は普段多くの人にEAP（従業員支援プログラム）サービスの研修や個人カウンセリング、コンサ

ルティングをとおして、企業のメンタルヘルス対策、うつ病予防、ストレス軽減、より良いコミュニケーション（人間関係改善）などの方法をお伝えしています。

メンタルヘルス対策には人間関係改善が含まれる

働く人達がストレスだと感じている要因の第1位は人間関係です。人間関係の改善のためには、コミュニケーションが大切です。

コミュニケーションとは「自分のことを知り（自己受容）相手の話をしっかり聴き（他者理解）お互いを尊重しながら話をする事」です。そして最も重要なことは「相手の話を集中して聴く」ことです。これを意識するだけで、私生活でも職場でもより良い人間関係の変化が現れてきます。

心身共に健康で楽しく働く

メンタルヘルス対策は企業側にも大きなメリットがあります。

人間関係の改善、ストレス軽減は業務の効率を大きく上げます。また、長期休職者の減少は、他の人への負担軽減、退職者の減少につながります。また、様々な時間や費用の軽減に役立ちます。

これからの企業には、「各従業員の存在を認める力と育成力、企業が継続・存在する理由となる目的意識の高さ」が求められます。キーワードは「心身共に健康で楽しく働いて生産性を上げる組織」を作っていくことです。

そして最も必要で基盤となる考え方は「企業として人権を尊重する」ことです。

感謝の反対の言葉って？

「松田君、感謝の反対の言葉を知っているか？」昔、お世話になった人に聞かれました。「知りません」と言うところあたり前、という言葉だとおっしゃいました。

みなさんは働ける事、働いてもらっている事に心から感謝できていますか？食べ物に對してはどうですか？家族には？子どもには？友達には？職場の仲間には？

毎日を当たり前と思っていると「感性」を失っていき毎日が同じだと考え、喜びや楽しさも感じられなくなってしまいます。

みなさんが当たり前の日々に感謝し、毎日をイキイキと生活出来ることを願っています。

無料メールマガジン配信中！

もっと詳しく知りたい、いろいろ悩んでいる人へ「こころが元気になる無料メルマガ」を配信しています。ホームページよりお申込みしてください。ツイッターのフォロワーも募集中！

☎ 0857-30-1151
 🌐 <http://www.why-not.co.jp/>