

# 小牧南 地区の健康づくり

## この地区の特徴

### 統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・小牧南地区の人口 24,003人  
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 19.65% (25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,357人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

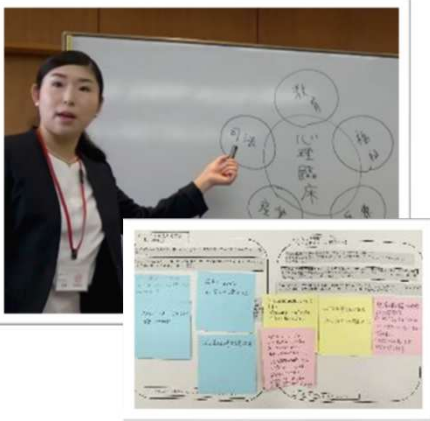
### 暮らしからみる地区のようす

- ・公園やお店が近くにあり生活しやすい
- ・子ども(子育て世代)が増加している
- ・多忙な方も多く子ども会や老人会が縮小傾向
- ・交流・関わりも少なくなっている
- ・一方で昔から住んでいる高齢者も多くサロンや老人会が活発

## 活動テーマ

### こころの健康づくり

～自分のこころに気づき、よりよく付き合うために～



### 【こころの健康に関する学習会】

9月10日保健センターで実施。こころの健康の捉え方について学び、その後の会議にてグループで学習内容の振り返りや共有したい内容を話し合った。共有したい内容は、回覧チラシに掲載した。

学習会は、対面とオンデマンド配信で実施したため、学習会受講率91%であった。

### 【小牧南地区健康イベント実施】


2月15日ふらっとみなみで実施。


こころの健康の一助となるよう、昨年同様ほっとスペースを設置し、セルフフットマッサージの講習や温かい飲み物を提供した。測定と脳トレも実施することで、老若男女幅広い方に参加していただいた。参加者には、学習会にて学んだ内容をもとに作成した【こころの健康についてのワンポイントアドバイス】を配布した。

参加者からは「親切で明るく動作も簡単で、最高のイベントでした。」「普段気にしていることが、数値としてえられることで励みにもなるし、改めて意識できると思った。」「日ごろ出来ない事が出来て良かった。」「気軽に参加できて、健康を意識できてよかったです」「足マッサージで体がホカホカした」といった声が聞かれた。

## 数字で見る地区の活動状況

小牧南地区保健連絡員の数 23人

 グループ会議・学習会 参加延べ人数 93人

 グループ会議・学習会 開催回数 7回


 地域への発信

①小牧南地区健康イベントを開催 来場者数:115人

②学習のまとめをふらっとみなみに展示

期間:1/30~2/15

③回覧チラシ(健康イベント開催チラシ裏) および健康イベント参加者へ配付したメッセージカードに学習会での学びを記載

 初めて取り組んだ活動  
上記の②および③

## 保健連絡員さんの声

・小牧南地区健康イベントに参加し、保健連絡員や地域の方々と交流でき、健康への意識の高さを感じながら、楽しく参加させて頂きました。

・子育てサロンでの講座では、食の大切さを再認識でき、特に「20歳までの骨量が将来の骨粗しょう症リスクを左右する」という内容は、子育て世代にとっても反響が良かったです。

・地区の健康まつりで、「普段知らない血管年齢や握力測定等ができて良かった」と言われたときは嬉しく思いました。

・昨年に引き続き救命講習に参加しました。講習のDVDがとてもリアルで毎回ゾツとしながら学習しています。AEDの使い方などは知っていて損はないと思いました。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、  
模造紙にまとめました。



# こころの健康について



## こころの捉え方

こころを知るのは  
いろいろ切り口や捉え方がある  
臨床心理学の視点から开いてみて  
こころの状態や健康度が  
少しわかりやすくなる

# ストレス度

ストレス度：「日常に起きる様々な出来事(ライフイベント)」が  
人間に与えるストレスの強さを点数化した

過去1年間に経験したライフイベントに  
それぞれ点数をつけ、合計点数を算出。  
高いほどストレスが高く、病気のリスクが  
高いとされる。(150以上で中程度のストレス)

順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点
1	配偶者の死	100	16	経済状態の大きな変化	38	31	労働条件の変化	20
2	離婚	73	17	親友の死	37	32	住居の変更	20
3	夫婦別居生活	65	18	転居 転職	36	33	学校を変わる	20
4	拘留	63	19	配偶者との口論の大きな変化	35	34	レクリエーションの変化	19
5	親族の死	63	20	1万ドル(約150万円)以上の借金	31	35	教会(思想)活動の変化	19
6	個人のけがや病気	53	21	担保・貸付金の損失	30	36	社会活動の変化	18
7	結婚	50	22	仕事上の責任の変化	29	37	1万ドル(約150万円)以下の借金	17
8	解雇・失業	47	23	息子や娘が家を離れる	29	38	睡眠習慣の変化	16
9	夫婦の和解 調停	45	24	親戚とのトラブル	29	39	家族の数の変化	15
10	退職	45	25	個人的な光栄が成功	28	40	食習慣の変化	15
11	家族の健康上の大きな変化	44	26	パートナーの就職や離職	26	41	休暇	13
12	妊娠	40	27	就学・卒業	26	42	イベント	12
13	性的障害	39	28	生活条件の変化	25	43	小さなルール違反	11
14	新たな家族構成員の増加	39	29	個人的習慣の修正	24			
15	仕事の再調整	39	30	上司とのトラブル	23			

1 家族の健康上の大きな変化 (夫の入院・手術) 44点 + 19 配偶者との口論の大きな変化 35点  
 8 睡眠習慣の変化 (夜中に目が覚める) 16点 (退職してからささいな事が口論になる)  
 10 食習慣の変化 (時々調理が嫌になる) 15点 + 40 食習慣の変化 (肉食が少なくなった) 15点  
 (50代後半主婦) 合計 75点 (60代後半主婦) 合計 50点

機制	実例
抑圧	つらい記憶や思考を思い出す事ができない
反動形成	相手に敵意を抱いているのにその感情を抑圧して非常に親切な態度をとる
現実否認	受けが悪い現実の出来事を拒否する事
昇華	受け入れがたい欲求を社会的に受け入れられる経路に向けなおすこと
知性化	感情で行動するのではなく知識や理屈で対処する
取り消し	相手を攻撃あるいは非難しておきながらその後にはそれを償うために親切にしたり機嫌をとったりすること
置き換え	敵意や不満を弱者に向けていじめたりすること
投射	受け入れがたい願望を相手の思い込みのせいにする
退行	赤ちゃん返り
同一化	あこがれや尊敬する人の真似をする事
合理化	自分がした事へのせいにする

## 防衛機制について

- ストレスや不安を解消し心を安定しようとして行うこと
- 無意識にあらわれる対処法
- 一時的なものには問題はないが長く続くことは良くない

健康的な防衛機制は

昇華

## エリクソンの心理社会的発達段階

段階	心理的課題	危機
老年期	統合性	絶望
壮年期	世代性	停滞
成人期	親密性	孤立
児童期	自我同一性	役割の混乱
児童期(6才から12才頃)	勤勉性	劣等感
幼児期(3才から6才)	積極性	罪悪感
乳児期後期(1才から3才)	自律性	恥と疑惑
乳児期前期(出生から1年未満)	信頼	不信

長づいていなかっただけで心理社会的な成長はずっと続いて行くんだって(心)  
危機も大人になっても高齢者になってもあるよ!  
ライフステージによって危機が訪れるとわかっていれば備える事ができる!

昇華によって心身の特性、生活環境が変化する時に危機が訪れるかもしれない。どう乗り越えられるかがとても大切なんだって!!  
(乗り越えないと精神的な発達がおとまり、問題や困難が起きないことか健康なためではなく、それを乗り越えようと立ち向かう姿勢が健康!!  
少しでもポジティブに「私」の成長につながると思えると良いよ!!