

はればれ通信



今年の暑い夏から、虫の音響く季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
寒暖の差が大きくなるこの時期に体調を崩している方は、いらっしゃいませんか？
衣服の調節（羽織れるもの1枚プラス）等自分なりの体調管理の仕方を見直してみましょう。

傾聴と沈黙への対応について 相手が望んでいることは何か？

- 傾聴とは・・相手を助けること。悩みを聞く＝悩みを整理する。
→心の深いところにある気持ちに気づくお手伝いが「傾聴」
- 傾聴の基本・・**相手が安心できること。相手の話を聴くこと。**
安心するために心がけたいこと・・ゆっくり（焦らない・焦らせない）
そこにいてだけでいい＝何も言わなくてもいい（沈黙）
傾聴にアドバイスは必要ありません。

○沈黙しているときの待ち方

1. 自分と相手の呼吸を意識する（ゆっくり、深く）
2. 自分の表情を意識する（穏やかに、笑顔で）
3. 相手の表情を観察する（苦しそうではないか）
4. とくとき声をかけて反応をみる

○相手が沈黙したら

「心に浮かんだことを何でも話してみてください」
という問いかけを使ってみましょう。

話を聴かせてもらうことが目的であって、
解決が目的ではありません。

傾聴は相手とつながるための手段です。

秋田大学大学院医学系研究科
佐々木久佳教授の講話内容から
紹介しています。
『傾聴』って本当に難しいですね。

自殺予防週間に合わせて、キャンペーンを行いました

日時：①令和元年9月5日（木） ②令和元年9月12日（木）

場所：①あぐりプラザおおがた ②道の駅男鹿「オガーレ」、アマノ男鹿店



御協力
ありがとうございました



👉 今号のレシピ 👈

『 稲荷そうめん寿司・稲荷そば寿司 』

五城目町食生活改善推進協議会の皆様が考案してくださいました

○材料（2人前・4個分）

稲荷ずしの皮 4枚
そうめん又はそば 1束50g
味道楽又はめんつゆ 適量
生姜やネギ等の薬味



○作り方

- ① そうめん（又は、そば）を時間通りにゆでる。
- ② ゆであがった①を軽く洗い、味道楽（又はめんつゆ）に5～10分浸す。
- ③ ②を軽く丸めて稲荷ずしの皮に詰め、上に生姜やネギ等の薬味をのせる。



ひてこて。



手軽に食べられるため、持ち運びやおやつにもぴったりで、よろこばれます。

♪ ♪ ♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪ ♪ ♪

もみじ

秋の夕日に照る山もみじ
濃いも薄いも数ある中に
松をいろどる楓(かえで)や蔦(つた)は、
山のふもとの裾模様（すそもよう）

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

『実るほど頭を垂れる稲穂かな』黄金色の田んぼを見ては、この言葉を思い出します。9月は自殺予防週間がありました。今一度、『あいさつ』・『声を掛け合う』ことを意識してみましよう。よろしくお願いします。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開 172-1
電話：018-855-5170



めざせ健康寿命日本一!