



おにぎり通信

2019年5月11日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

10連休も終わり、「令和」の時代がやってきました。皆さまはどのように「令和」の時代を迎えられたのでしょうか。皇居周辺の賑わいはすごかったのではないのでしょうか。町のスーパーや商店街には「令和」にちなんだ商品がたくさん並んでいました。「令和」の時代が平和で、天災のない、幸多い日々であることを願わずにはられません。



☆4月29日（月）の福祉行動報告 福祉事務所が閉庁の為、お休みでした。

次回の福祉行動：5月13日（月）

朝8時30分までに東京駅丸の内南口地下に集合してください。（※集合場所が北口から南口に変更になりました。ご注意ください。）蒸気機関車の車輪が展示してある前に「おにぎり通信」を持った者が待機していますので、声をおかけください。

病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒にご希望の福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います（月曜日が祝日のときは火曜日）。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

最寄りの福祉事務所

中央区福祉事務所…中央区築地 1-1-1 中央区役所4階
千代田区福祉事務所…千代田区九段南 1-2-1 3階

「五月病」

4月に新しい生活が始まり、はりきっていた人が疲れてしまい、ゴールデンウィーク明けから心身の不調を訴え、仕事や学校などを休むようになる、そんな状態を「五月病」と言います。初期症状とは、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどがあげられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠勤や欠席が続くことがあります。

「五月病」は、主にストレスが原因で起こります。就職や進学、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期です。

「五月病」は病院などで使われる正式な病名ではありません。医学的には、適応障がい、うつ病、パーソナリティ障がい、発達障がい、パニック障がい、不眠症といった病気があります。「五月病」の原因で一番多い病気は適応障がいですが、実は発達障がいの人もいますと考えられています。発達障がいには、自閉症、注意欠如・多動性障害(A D H D)、アスペルガー症候群など、さまざまなタイプがあります。

発達障がいは近年、医療や教育の現場で注目をあびたものなので、成人のなかには自分が発達障がいであることに気づかず大人になってしまい、自分のせいではないのに、社会に出て、他者とうまく関係を結ぶことができず、仕事を途中で辞めざるをえなくなってしまうケースもあり、発達障がいの二次障がいとして、うつ病になってしまうケースもあります。発達障がいによる社会的関係の構築の難しさや気分の変調などは、その人のせいではないので、適切な医療機関による診断と社会的サポートを受けることが重要です。

「五月病」の予防のポイントは、①趣味を続けること。②運動をすること。③体のリズムを整えること。④同じ境遇の仲間を探すことだそうです。ストレスの多い現代社会では、心身を病んでしまうことも無理はないと思いますが、上記の予防法をもとに、元気で楽しく生きることができるよう努力していきましょう。

おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会