



保健師の健康アドバイス

ひきこもり支援

健康課保健係 ☎ (67) 5159

④ ひきこもりからの回復

ひきこもりは、生きるためのエネルギーが枯渇した状態といえます。回復のためには、時間をかけてこのエネルギーを貯める必要があります。

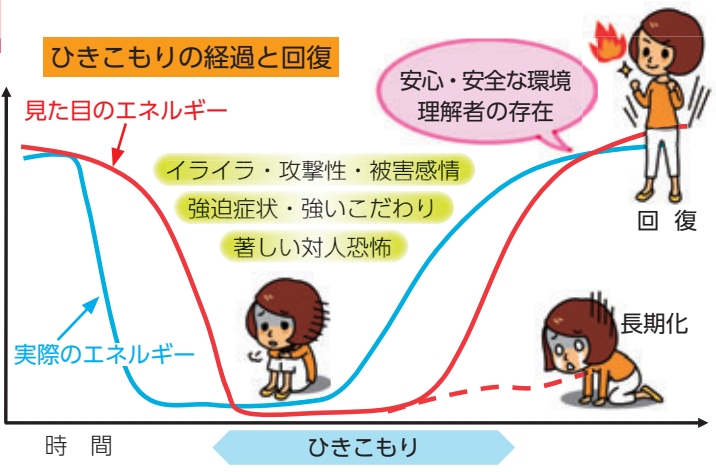
実際のエネルギーと見た目のエネルギーにはズレがある

多くの場合、エネルギーが低下してすぐにひきこもるかというところでありません。給油をしないで走り続けた車が突然動かなくなるように、昨日まで職場や学校に行っていたのに突然行けなくなるのです。そして、エネルギーがほとんど残っていない状態でひきこもると、回復までに数カ月以上を要します。

新たなエネルギーは、時間をかけてゆっくりと貯まり、7〜8割回復してくると、家の中では普通に過ごせたり、安心できる人と一緒ならば少しづつ外出できるようにになります。しかし、ここで焦って無理やり外に出すと、うまくいかなくなるばかりか、せっかく貯まったエネルギーも消耗してしまいます。十分に改善するまで、焦らずに待つことが大切です。

回復には「安心・安全な環境」理解してくれる人の存在が必要

エネルギーの回復には、自分のペースでのんびり生活することが必要です。そのためには、一番身近にいる家族、特に親や配偶者が「本人はつらくてひきこもっている」「回復するためには、今はひきこもるしか手



立てがない」ということを理解していないと、安心してひきこもることができません。また、ひきこもりが長引くときは背景に本人が強い対人恐怖、集団恐怖を抱いていることも多く、その不安を軽減することも重要となります。



連載 No.157

きらきら☆かんら 駐在所だより

夏の県民交通安全運動 7月11日(火)～20日(木)

- 年間スローガン 急いでる 焦る気持ちが 事故を呼び
- サブスローガン ありがとうございます 次は私が 譲ります。
 - 子どもと高齢者の交通事故防止
 - 自転車の交通安全意識の向上と交通事故防止



金井駐在所 林 昌宏さん

受験資格

▼警察官A：平成2年4月2日以降に生まれた人で、令和6年3月31日までに大学を卒業または卒業見込みの人

▼警察官B：平成2年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で「警察官A」の受験資格学歴に該当しない人

出願期間

7月14日(金)～8月15日(火)

出願方法

インターネットまたは郵送

詳しくは、7月3日から配布する「試験案内」で確認いただくか、群馬県警察ホームページをご覧ください。



QRコード
県警HP ↑



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ 【7月の休館日】

3日(月)、10日(月)、18日(火)、24日(月)、
31日(月)

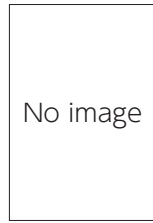
▶夏休み子どもイベント 【アンモナイト化石のレプリカ作り】

- 日時** 7月27日(木) 10時30分～
- 場所** ら・ら・かんら2階 研修室
- 講師** 群馬県立自然史博物館 田中佑典先生
- 内容**
 - ・アンモナイト化石のレプリカ作り
 - ・中生代(約2億万年前から約6600万年前)のお話
- 参加費** 無料
- 対象** 小学生以上 先着20人
(小学校3年生以下は保護者同伴)



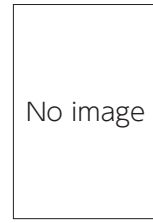
★参加したい人は、甘楽町図書館に電話でお申し込みください。

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



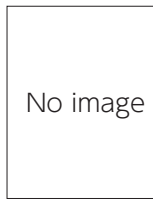
ネット、リアル、世界を超えるパラレル小説

彼女が言わなかった
すべてのこと
桜庭一樹著/
河出書房新社



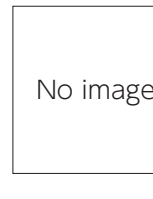
伝説にとらわれない小町像を書く

小説小野小町 百夜
高樹のぶ子著/
日経BP日本経済新聞出版



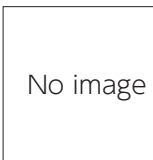
近年進んだ品種改良やお手入れも

新しいバラ強く、
美しく咲かせる
木村卓功著/
NHK出版



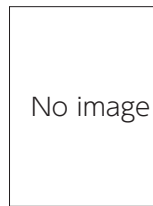
あなたの知らない夏麺の世界

さつとうーつるつー!
夏麺
重信初江著/池田書店



ゴジラが子どもだったときのおはなし

なかよし
ちびゴジラ
さかざきちはる作/
講談社



おじいちゃんのかしゃみはせかいいち

おじいちゃんのかしゃみ
阿部結作/
福音館書店

世帯・人口



世帯	5,092 (2)
人口	12,527 (△5)
男	6,205 (△5)
女	6,322 (±0)
転入	39
転出	30
出生	3
死亡	17

5月31日現在
(前月末比)

●● 願いを込めて ●●

台湾・台南市のランタンを展示しています

■ 産業課商工観光係 ☎64-8320

台湾の台南市と友好交流を実施しているみなかみ町からお借りした140個のランタンを道の駅甘楽に展示しています。

台湾では春節(旧正月)から数えて15日目にあたる「元宵節」にランタンを灯す風習があり、これには邪気払いなどの意味があります。

色鮮やかなランタンをぜひご覧ください。

■ 期間 7月31日(月)まで展示予定 ■ 場所 道の駅甘楽(小幡444-1)

