

一人で悩まず、誰かに相談してみませんか？

～あなたの身近に相談できる場所があります～

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

気付いていますか？

こころのSOSサイン

— 身体面 —

頭痛、腹痛、吐き気、食欲の変化、睡眠の変化

— 精神面 —

イライラして怒りっぽい、好きだったことに興味が
ない、集中力がないなど

— 行動面 —

ひきこもりがちになる、学校に行きたがらない、
ぼんやりすることが増えるなど

※以上のサインがあっても、必ずしもこころの病気とは限りません



一人で悩まないで、誰かに相談しましょう

こころの相談窓口（㊥二次元コード）や、ひなたこころサポート（㊦二次元コード）をご利用ください。



子どもの「こころとからだ」は、発達途中。そのため、生活の小さな変化などがストレスとなり、気分が落ち込んだり、こころとからだのバランスを崩したりすることがあります。子どものうつ病やこころの病気は決して珍しくはありません。特に、夏休みなどの長い休み明けでは、久しぶりの学校生活に不安を感じ、学校へ行くことをためらったりする子どもたちが増える時期でもあります。

また、不調を一人で悩んでしまい、長期的に体調を崩してしまうこともあります。だからこそ「こころのSOSサイン」に早く気づくことが大切です。早めに対応することで、回復も早いと言われています。「つらい」「しんどい」などの気持ちは家族やスクールカウンセラーなどに話してみよう。そして、周りの大人は、話を遮らず、まずは本人の気持ちや思いに耳を傾けてください。

国際交流員 回パートのヨラム

「オクトーバーフェストと言うのに？」

●問＝地方創生課 Tel 23-1148

猛暑日も少なくなり、秋本番ではありませんが、過ごしやすい季節になってきたのではないのでしょうか。ドイツでは、9月に最も有名なお祭りの一つが開催されます。そう、オクトーバーフェストです。私もまだ行ったことはありませんが、今回はこのお祭りについて紹介したいと思います。

世界中には、オクトーバーフェストと名の付くイベントがたくさんありますが、本場は南ドイツのミュンヘンで開催されます。毎年約600万人が訪れ、世界最大級の市民祭りとして知られています。約2週間にわたり、さまざまなドイツ料理やビール、音楽に加え、遊園地さながらの多彩なアトラクションも楽しむことができます。

オクトーバーフェストは、ドイツ語でも10月のお祭りという意味ですが、今年の開催日は9月19日から。では、なぜオクトーバーフェストと呼ばれているのでしょうか。最初は19世紀初頭で、10月に開催されていました。当時は、王

室の結婚式を祝うお祭りでしたが、大人気だったため、その後も毎年開催されるようになったと言われています。その後は比較的天気の良い9月に開催され、名前は残ったまま現在まで引き継がれています。

歴史ある祭りでもあるため、祭りではドイツの伝統的な文化に触れることもできます。昔ながらの吹奏楽が会場に響き、伝統衣装であるDirndl（ディアンドル）を着た女性や、Hemd（ヘムト、シャツ）とLederhosen（レーダーホーゼン、革製のズボン）を身につけた男性も多く見られます。このような服を着なくても会場に入れますが、着ている人は少なくありません。ビールだけではなく、ドイツの音楽や伝統衣装、食文化なども楽しめるオクトーバーフェスト。

皆さん、本場の雰囲気味わってみたいと思いませんか。

