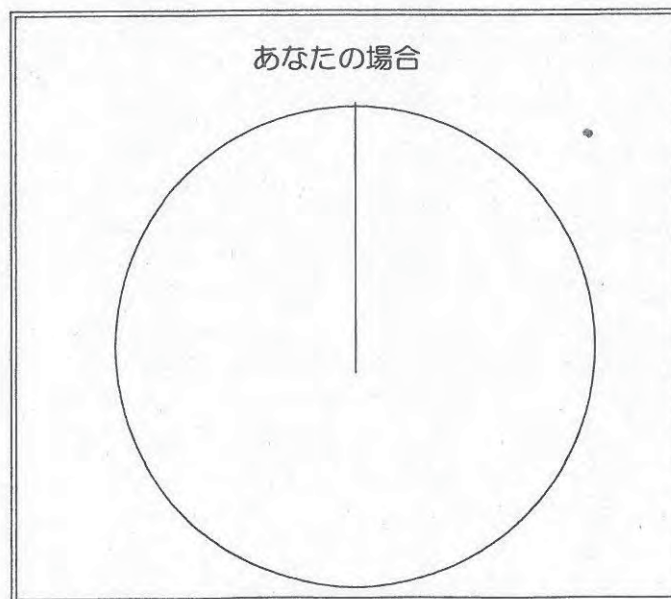
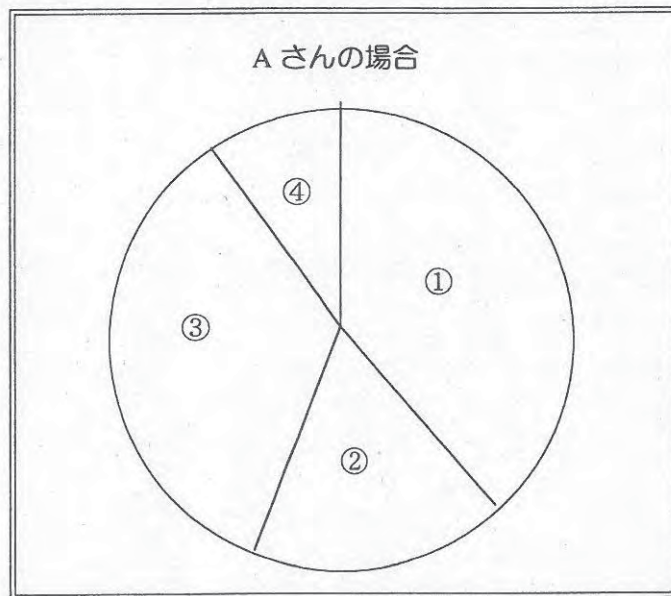


家族自身の健康について

1. あなたは日頃どのようなことにエネルギーを使って暮らしていますか？
生活の全体を一つの円だとすると、下の①～④のことがらは、どんな大きさを占めるでしょうか？

Aさんの例にならってあなたの場合を表してみましよう。

- ①仕事や家事のこと ②自分自身のこと
③本人のこと ④その他



2. あなたの健康度チェックリスト

①あなたの健康診断や通院の時間を確保しましょう

チェックポイント

- 自分の健康診断を定期的に受けられなかったり、忘れてりする
- 少しぐらい具合が悪くても、つい我慢してしまう
- 自分の受診・通院は、後回しになりやすい

②睡眠を充分にとりましょう

チェックポイント

- 起床、就寝時間を一定に保つ
- 本人が起きていても先に寝る
- 他の人に悩みを話し発散する
- 昼間適度に身体を動かす
- 安定剤や睡眠薬を利用する
- 自分の時間を作ってストレスを解消する
- その他 ()

③食事をしっかりとりましょう

チェックポイント

- 一日3回規則的にとる
- 栄養のバランスに気をつける
- バリエティーに富んだメニューを心がける
- 誰かと一緒に食べる
- たまには外食を楽しむ
- 会話しながら食べる
- 食卓に花を飾る
- 家族の好きなものを作る
- 数日分の献立をたてる
- 家族が協力（交替）して作る
- 成人病予防に心がける
- その他 ()

④身体を動かすことを心がけましょう

チェックポイント

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> 買い物 | <input type="checkbox"/> 家事 | <input type="checkbox"/> 仕事 |
| <input type="checkbox"/> 庭の手入れ | <input type="checkbox"/> 体操 | <input type="checkbox"/> サークル | <input type="checkbox"/> スポーツクラブ |
| <input type="checkbox"/> その他 (| | |) |

ここまでチェックして

☆あなたの健康度は、100点満点で何点ぐらいでしょうか？

_____ 点

☆あなたが置かれている状況は100点満点で何点ぐらいでしょうか？

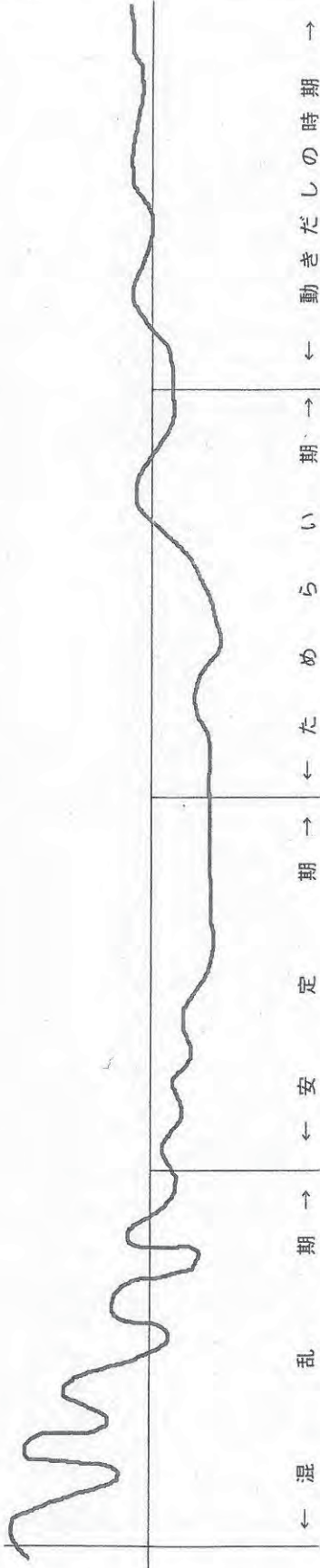
_____ 点

☆ある日目覚めたら、すべての問題が解決していました。さて、あなたは
何をしますか？

家族の健康づくりパンフレット作成委員会代表 伊藤 順一郎 編：
「見過ごしていませんか？あなたの健康よりよいけは心身のゆとりから」(ぜんかれん)

「社会的ひきこもり」の経過と家族の対応

社会的ひきこもり」には経過があります。その経過に応じた対応のポイントや心構えがあります。



	← 混 乱 期 →	← 安 定 期 →	← た め ら い 期 →	← 動 き だ し の 時 期 →
状 況	部屋から出なくなると、声をかけても返事をしなくなる。	少しずつ、家族のコミュニケーションが回復。	「何かしようかな」とほのめかすが実行には至らない。	自分なりの社会参加が可能。
本人の気持ち	どうしたらいいのかわからず、混乱した気持ち。	気持ちはいちおう落ち着くが、焦りと不安を抱えている。	何かしたいが、自信が持てず不安で一杯	試行錯誤で行動を起こしつつ、様子をうかがう。
一般的な心構え	長くは続かないことを知る。	いったん立ち止まる。	まだ動けない（周囲から動かそうとしない）	変化はいつも「いい変化」
対応のポイント	余計なことはしない。（無理に立て直そうとしない） 少し距離を置いて見守る。	専門機関に相談しつつ、本人を見守る。 無理のない働きかけをしながら、機が熟するのを待つ。	親子のコミュニケーションの最初の噛み合わせをつくる。 本人と第三者との交流。	親子が互いに間合いをとる。 親子それぞれのペースで。
コミュニケーションのポイント	本人からの訴えに対しては「そうだね」「そんな風に思ってるんだ」といった受け応えをする。 子どもの気持ちを言葉にする。 語尾上げ禁止。（質問にしない） 余韻を残さない。（その都度完結させていく）	親が子どもに向かって「いい」と言う。	① いままでであったこと、これからのことは言わない。 ② 「いい」という言葉を伝える。 ③ 子どもの気持ちを言葉にする。 ④ 子どもの気持ちを言葉にしながらか親の考えを伝える。 ⑤ 本人が決められないとき、結論を急がない。	「いい」と言い、子どもの気持ちを言葉にする。