

# INFORMATION

- ▼ 乳・子宮がん検診 1日(火) 受付7:00～7:30 対がん協会
- ▼ マザーズ 2日(水) 10:00～11:30 保健センター
- ▼ リハビリ友の会 3日(木) 10:00～15:00 //
- ▼ 困りごと相談会 3日(木) 14:00～16:00 //
- ・相談対応：生活就労サポートセンターいしかり(要予約：☎0133-27-6400)  
生活のこと、仕事のことなどお困りの方の総合相談です。
- ▼ 幼児教室 4日(金) 10:00～12:00 //
- ・家庭教育講座
- ▼ こつこつサークル 7日(月) 9:30～11:30 //
- ▼ いきいき楽友 8日(火) 8:30～15:00 //
- ▼ マザーズ 9日(水) 10:00～11:30 //
- ▼ フッ素塗布 9日(水) 13:15～15:00 //
- ▼ リハビリ友の会 10日(木) 10:00～15:00 //
- ▼ ふれあいレストラン 11日(金) 10:30～13:00 //
- ▼ 心配ごと相談・行政相談 15日(火) 9:30～12:00 //
- ・相談電話(090-9439-6550)・12月の担当：小林 雅子
- ▼ 赤ちゃん教室 15日(火) 10:00～11:30 //
- ▼ リハビリ友の会 17日(木) 10:00～15:00 //
- ▼ 困りごと相談会 17日(木) 14:00～16:00 //
- ・相談対応：生活就労サポートセンターいしかり(要予約：☎0133-27-6400)  
生活のこと、仕事のことなどお困りの方の総合相談です。
- ▼ 幼児教室 18日(金) 10:00～11:30 //
- ・クリスマス会
- ▼ 介護の会 18日(金) 13:30～15:30 //
- ▼ こつこつサークル 21日(月) 9:30～11:30 //
- ▼ 乳・子宮がん検診 21日(月) 受付7:00～7:30 対がん協会
- ▼ 乳幼児健診 26日(土) 10:00～12:30 保健センター
- ▼ 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。  
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。  
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号  
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫  
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403



保健師  
の  
健康一番

## 「言葉の力」

保健師 野村 律子

人は誰もが「認められたい」という思いがあって、自分の仕事のしかたや価値観など「否定」されると心が傷ついてしまいます。

更年期と思春期のAさん親子は、毎朝反抗的な態度の子に対して母は機関銃の様に子の言葉、格好、やることなすこと否定した言葉を浴びせます。それに対して子は「なにかー」「アッそー」「あーうるさい！」ととてもシンプルな言葉で返してきます。この親子のバトルは月日が経つと子は無言になり、やがて母の口からも言葉が消え、会話はなくなってしまいました。

次に、夫婦、同僚、友人、上司らとの言葉のやり取りでも、全く悪気はないのに忙しさや疲れから相手から話しかけられても返事をしなかったりいい加減な返事をしてしまった時、それは自分にとってはささいなことでも相手にとっては心が傷つくほどの言葉になってしまうこともあります。「返事がないのは自分のことを気にかけてくれていないんだ」「きっと自分のことを良く思っていないんだ」と悲観的に考え、そんな状況が重なると、次第に会話がしづらい関係になってしまう事もあります。とても傷つきやすい人は、ふさぎこんだり引きこもってしまうことも心配です。言葉は人を和ませて元気にもできるし、たった一言でも傷つけ悲しい思いにさせたりもする力があります。

Aさん親子のその後ですが、更年期を乗り越え、忙しさも落ち着いてきた母は、ある本に書かれていた「ほんの少しの想像力を働かせて、相手の立場で考えてから言葉にすること。」を試してみました。まず、ほんの少し想像力を働かせ、子の立場に立って考えてみました。すると「自分はバトルと思っていたけれど、子はバトルをしようと思ってはいないのではないだろうか。子は母から言われ続けていることは当然分かっていて、でも何とかしたいのに思うようにならず、本当は悩んでいたのではないだろうか」と思いやることができました。ある日、母は子の横に座わり何も言わずテレビを見ていると、子は、友達とのたわいのない話をし始めました。久しぶりの会話です。母は例の本に書かれていた「そうなんだ」この一言だけで話を聞き続けました。母の心の中で愛しいという思いがあふれてきました。Aさん親子に心地よい会話が少しずつ戻り始めています。

## 郵便局だより

この一年、お世話になったあの方へ、お歳暮を贈りませんか？  
郵便局では、各デパートのお歳暮ギフトを承り中です。  
お電話いただけましたら、お伺いいたします。ぜひ、ご利用ください。