



人には「行動の好循環」と「行動の悪循環」があるそうです。今回は、このことについて学んだことをお話ししたいと思います。

「行動の好循環」とは、一つひとつの行動が次のよい行動へと循環して繰り返されるということです。例えば「ほめる」という行動を起こすと、当然、うれしくなりますし、その人との信頼関係が深まっています。自己価値観が高まり、自己肯定感も高まっています。希望が持てるようになり、他人からのアドバイスや批判も聞き入れる態度が出てきて、好ましい行動が増えていくようになります。この循環が繰り返えされれば、人はどんどん良い方向に進んでいきます。

「希望」につながる「達成予感」がないと、好循環は進みません。だから、お子さんがテストで80点をとったときには、ほめてあげてください。これは何点でも同じです。「ほめられた」ということ、それをもたらし「達成感」、これが子どもに、「これだけお母さんがほめてくれたから、けっこう私はできるのかもしれない」と

とがんばれば、もっとできるかもしれない」と思わせる「希望」を与えます。この「希望」が大切なのです。ここで子どもが「何点とっても、だれもほめてくれない」と思ってしまうと「希望」がなくなり「成功や達成の予感」もなくなってしまうのです。そして、アドバイスや批判を聞き入れなくなってしまうのです。「高望みタイプ」の親は、このようなほめ方がなかなかできないようです。

ここでは「ほめる」ことが重要なのです。ほめられれば、だれだって「私ってすごいな」と思います。ほめられたことによって、自己イメージは高まります。そして、自己肯定感も高まっています。そうすると「やる気」が出てきます。「やる気」が出てくるので「努力」することができ、こうして、好ましい行動がふえて、当然またほめられるので、この「行動の好循環」の流れに乗って進んでいくことになります。

好循環とは逆に、一つひとつの行動が、つぎつぎと悪い行動へと循環を繰り返していくのが「行動の悪循環」です。ほめず、にしかる、信頼されない、自己価値観はさがり、自己肯定感も低くなる、希望が持てない、アドバイスには耳を傾けなくなる、という悪循環ができあがるわけです。これでは当然好ましくない行動がふえてきます。するとまたしかられる、信頼されない、という繰り返しの繰り返しです。子どもに「行動の好循環」を繰り返させるためには「ほめる練習」が必要なのかもしれません。

伝言板

富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

5月31日は世界禁煙デーです

たばこの身体への影響をご存じですか。たばこは肺ガンのみではありません。動脈硬化や心筋梗塞、生活習慣病など様々な疾患の危険因子です。また、妊婦では、流産や低体重児出産などのリスクが高まることが明らかになっています。

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めて、喫煙しないことが社会習慣となることを目指す運動を展開しています。

保健所では、たばこ対策として、次のことに取り組んでいます。

- たばこと健康に関する正しい知識の普及
- 多数の者が利用する施設の禁煙・分煙の推進
- 未成年者の喫煙防止対策
- 禁煙支援

たばこの害について正しく理解し、自分や周囲の人たちの健康を守りましょう。

問合せ
健康支援課
☎0555(24)9034

骨髄バンクドナー登録のお願い

ドナー登録は平成4年から始まり、骨髄移植例は、これまでに10、253例となっています。

骨髄の型の適合率は数百から数万分の1で非常に少なく、また登録された型が合っても意志確認や健康状況などにより必ずしも移植が行われるものではありません。このため移植の可能性を広げるために、一人でも多くのドナーを必要としています。

ドナー登録は、富士・東部保健福祉事務所に来所していただき、骨髄バンクの説明と意志確認をさせていただきます。登録を承諾された場合は、2ccの採血をしていただき30分程度で終了します。

ご協力いただける方には、事前に電話での予約をお願いします。
ドナー登録ができる人

- 年令が18歳から54歳までの健康な人
 - 骨髄提供の内容を十分理解した人
 - 体重が男性45kg、女性40kg以上の人
- ※また、関心や質問がある方についても連絡をお待ちしています。

問合せ・受付先
地域保健課
☎0555(24)9035