

すまいるだより

vol.

56

「安全で正しい相談先に つながるために」

子 育て世代包括支援センター「えがお」には、毎日様々な相談が入ります。令和4年度は1,200件を超えるご相談をいただきました。

子 育てに限りませんが、悩みや苦しみを誰かに打ち明けることは、勇気の要る場合があります。相談につながるまで、何度もためらったり不安を感じたり、相談する側は相談を受ける側が想像するよりもずっと、葛藤を重ねた上で連絡をくださっていると、私たち「えがお」のスタッフは考ええています。

最 近は、男女問わず10代の方が「えがお」に相談を寄せてくださいることが増えてきました。それぞれの事情は異なりますが、皆さん、思い切った相談につながってくださったように思いません。学校帰りに役場に寄ってくれ

る人、進路に悩んでメールをくれる人など、保護者や学校の先生方から提案されて「えがお」の存在を知った方が多いようです。そんな10代の皆さんの話には、共通点があるように感じています。それは「身近な人には相談しにくい」というもどかしさを抱えているということです。

思 春期では、友だち関係や部活・勉強など、悩みの数も増え、家族以外の人や進路も関わるために悩みは深刻になりがちです。一方で「恥ずかしい」「心配かけたくない」などの気持ちが入り混じり、身近な人へ相談のしにくさを感じやすい時期です。

し かし「相談する＝心配をかける・他人に迷惑をかける」ことのように感じ、相談そのものを遠慮してしまうと、自分以外の視点を持った第三者からの助言を

得る機会を流してしまうことになります。相談することは、学びや新たな発見を多く得る機会です。また、相談することで自分の気持ちに楽になるだけでなく、相手との関係が深まり、相談し合う経験から他者に対して寛容になれる経験にもつながります。

思 春期の時期こそ、不安を和らげ、見分を広げ、問題を解決し、他者と安定した関わりをしていくためにも「相談するメリット」を知ってもらうことは重要です。

で すから10代の皆さんは、「正しい情報を持つている人にアクセスする力」を身に付けることが大切だと思います。役場や学校などの公的な機関が出している情報や専門性を認められた資格を持つ大人（学校の先生やスクールカウンセラー、保健師や助産師、医師など）から教えてもらう知識は安全で有効なものが多いからです。

周 囲の大人は、子どもが気軽なことで相談することができると同時に、悩んでいるお子さんが正しい相談先につながるための情報提供を心がけたいものです。

■ 相談先のいろいろ (SNS)

● Mex ミークス (運営: 認定 NPO 法人 3keys)

家族や学校・からだやこころ・お金・勉強など、10代に必要な情報や自分の悩みにあった相談先、居場所を探せるサイト。



● BOND プロジェクト (運営: NPO 法人 BOND プロジェクト)

10代、20代の女性のための LINE 相談による支援をしています。



● あなたのいばしょチャット相談

(運営: 特定非営利活動法人あなたのいばしょ)

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



● ユキサキチャット (運営: 認定 NPO 法人 D × P)

不登校や高校中退、引きこもり、生活の困窮などの困難を抱えた10代がLINEで相談することができる窓口。



■ 相談先のいろいろ（電話）

● 24 時間子ども SOS ダイアル（文部科学省）

電話 0120-0-78310

子どもたちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他のSOSを簡単に相談することができるようになっています。

● 18 歳までの子どもがつながるチャイルドライン

（運営：認定 NPO 法人チャイルドヘルプライン MIE ネットワーク）

電話 0120-99-7777

毎日午後 4 時～午後 9 時の時間帯、電話をかけることができます。通話料無料。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
（健康福祉課 子育て支援係内）

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜

かぶ

かぶの根には、ビタミンCや消化酵素「アミラーゼ」を含まれており、消化を助ける働きがあります。

また、かぶの葉（1個分）には、牛乳コップ半分と同等のカルシウム量が含まれており、骨からカルシウムが出ていくのを防ぐ、ビタミンKも豊富です。

さらには、皮膚や粘膜の健康保持に欠かせない、β-カロテンも含まれています。

作り方

- ① かぶは皮をむき上部を切り、中をくり抜く、かぶの葉は実に近い部分を3cm位切り、サッと茹でておく
- ② くり抜いたかぶをみじん切りにし、フライパンで塩・こしょうをして炒め、かぶが半分くらいになるまで水分を飛ばす
- ③ 豚挽肉・パン粉・卵を入れたボウルに②のかぶを加えて粘りがなくなるまでよく混ぜる
- ④ ①のかぶに③の肉ダネを詰めて高く盛り付け、鍋にかぶを敷き詰め、残りの調味料を入れて火にかける
- ⑤ 沸騰したら弱火にしてふたをしたまま20～30分煮て、最後にかぶの葉を加えてサッと煮れば完成

かぶの肉詰めスープ煮



栄養価(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 237kcal |
| たんぱく質 | 14.5g |
| 脂質 | 10.6g |
| 炭水化物 | 18.8g |
| 塩分相当量 | 1.6g |

材料(2人分)

| | | | |
|------|------|----------|--------|
| かぶ | 2個 | しょう油 | 大さじ1/2 |
| かぶの葉 | 適量 | 料理酒 | 25cc |
| 豚挽肉 | 100g | コンソメ | 1/2個 |
| パン粉 | 大さじ2 | ローリエ | 1枚 |
| 卵 | 1/2個 | ブラックペッパー | 適量 |
| | | 塩・こしょう | 適量 |