

鶏むね肉のカレーマヨ焼き



材料(4人分)

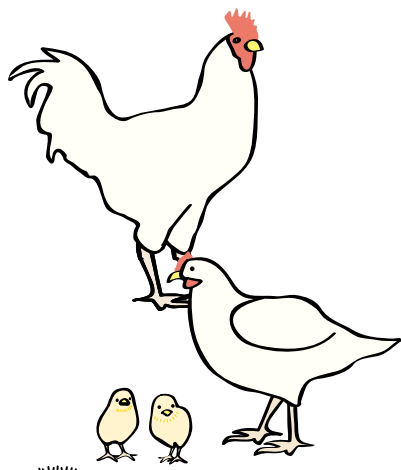
- 鶏むね肉 400g
- レタス 4枚
- トマト 2個
- マヨネーズ 大さじ4
- カレー粉 小さじ4
- しょうゆ 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- 油 大さじ1

作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。トマトはくし形に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ②ポリ袋に鶏肉を入れAを加え揉み込み、10分程漬け込む。
- ③フライパンに油を熱し、2を入れ中火で両面火が通るまで焼く。
- ④器に3を盛り付け、レタス、トマトを添える。

1人当たりの栄養価

エネルギー	250kcal	脂質	17.3g
たんぱく質	22.4g	塩分	0.5g



家族や知人が悩んでいる時、どう声をかけますか？自分が悩んでいる時、周りからどう声をかけてほしいですか？

自殺対策基本法では9月10日～16日を「自殺予防週間」として、自殺に関する正しい知識の啓発などを展開しています。本市では「ゲートキーパー養成」に取り組んでいます。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声をかけられる人で、命の門番とも呼ばれます。実際にどう声をかければよいのか難しく感じる人も多

いと思います。今回、初期支援のための5つのステップを紹介します。

① **リスク評価**
悩んでいる人が過去に自殺を図ったことがないか、計画を練っていないか分かる範囲で評価しましょう。「消えてしまいたいと思ったことがありますか」とはつきり尋ねることも一つの方法です。

② **判断・批評せずに聴く**
どんなことに困っていてどんな気持ちなのか聴いてみましょう。本人を責め、弱い人だと決めつけず、まずは思いを受け止めることが大切です。温かい雰囲気の中で相談できる環境を整えましょう。

③ **安心・情報を与える**
現在起きている問題は本人の弱さや性格によるものではなく、支援が必要な状態であることを伝えましょう。

④ **サポートを得るように勧める**
一人で悩むより、専門家のいる医療・関係機関に繋ぐことが大切です。一方的な説得ではなく、「専門家に相談してみませんか」と優しく提案すると抵抗感を減らせるかもしれません。相談への同行も安心につながります。相談先の情報を収集しましょう。

⑤ **セルフヘルプ**
アルコールをやめる、軽い運動をする、ゆっくり呼吸するなど、症状が和らぐことがあります。家族や身近な人に相談すること、日頃から自分に合った対処法を共有することも有効です。

特別な資格は必要なく、だれでもゲートキーパーになることができます。本市では市民と関わる機会の多い健康推進員や食生活改善推進員などに研修を行っています。

参考：厚生労働省ゲートキーパーになろう！

元気づくり課 保健師



● **相談したい、相談先の情報が知りたい**
保健センターでは、精神科医・保健師にこころの健康に関して無料で相談できる「こころの相談」を月1回開催しています(要予約)。まずは専門家の見解を聞きたい、医療機関の情報を知りたいという時にも利用できます。今後の開催日：9月27日(水)、10月18日(水)、11月15日(水)

9月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	8日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	8日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929) 3210	