



# おーい！くじらぐも

Vol.22 2023年（令和5年）4月号

発行人：(福)健翔会 相談支援センターくじらぐも

所在地：埼玉県行田市小見1141番地1

TEL:048-580-3634 FAX:048-554-8814

MAIL:kujiragumo@kenshokai.net

発行責任者：くじらぐも センター長 細川竜太

福祉サービスを利用するためには「くじらぐも」が作る『サービス等利用計画』が必要です。

「くじらぐも」は障害者総合支援法により、障害者・障害児に対し相談支援事業を提供する健翔会の第4号事業所です。

2023年度もよろしくお願いいたします。今年度も「傾聴」の気持ちを大切に支援していきます。



4月に、さきたま古墳公園内にオープンした「さきたまテラス」に行ってきましたのでご紹介します。



駐車場の奥には広い広場やきれいなトイレがあります。段差も少なく人にやさしいユニバーサルデザインです。



お土産も充実しています。  
行田と言えば「足袋！」「餃子！！」  
「わたぼくソフトクリーム！！！」

『スマートホン(略:スマホ)依存症について ～依存は防げる？～』

くじらぐもでは、スマホでのゲームをやめられない、おこづかい以上の課金をしてしまう方を担当しています。「依存」の定義は、やめたくても、やめられない、生活の支障をきたすことを言います。スマホが普及した今、多くの人が多く時間をスマホとの時間で費やし、気が付かないうちに触っている人も多いかもかもしれません。しかし、スマホも使いようによれば非常に便利なものです。電話やメール・LINE 以外にも、地図・写真や SNS・ビジネスに調べものにと、多くの用途に使われています。

一方、スマホ依存は頭痛や肩こり・不眠症・視力低下などを引き起こすと言われていています。そうならないように、精神科医に教えてもらった、いくつかの依存対策を紹介します。

#### ①スマホ依存対策アプリを入れる

自己規制をかける設定アプリなどを活用します。

#### ②通知をオフにする

SNS など次から次へと通知が届くとスマホから離れられません。思い切って通知をオフにして、後でまとめて見るという方法です。

#### ③音楽プレーヤーはスマホと別にする

スマホを触るきっかけを少なくすることになります。

#### ④スマホを目覚まし代わりにしない

枕元にスマホを置いておくことで、深夜までスマホを触ることになりかねません。眠りにつくところでメールや LINE が入るとつい触ることで不眠症のきっかけにもなります。

#### ⑤スマホ以外の趣味を作る

スマホがあれば、24時間365日何かしらの暇つぶしはできます。しかし、スマホに頼らず生活を充実させてこそ…ですよね。

「スマホと上手に付き合っていく。」これが一番わかりやすく一番難しいことかもしれませんが、紹介した対策で、これならできそうという何かがあれば幸いです。

<4月のトピックス>

私事ですが、4月上旬に開催された「鉄剣マラソン」にハーフの部で参加しました。結果はお知らせしている通り 306人中 305位でした。最初の7~8kmは調子がよかったのですが、それ以降は足の痛みとの闘いでした。沿道の方々の応援はもとより、一緒に走った選手から「頑張れ！」「あと〇kmだよ！」と、あたたかい言葉に足の痛みも重なり涙が止まらず、その一声が勇気や自信を与えてくれることを痛感した 21.0975kmでした。福祉職員としての一声！大切な声掛け支援。わかりやすく、あたたかく、寄り添った声掛けを心掛けます。