

# 「ひきこもる人の気持ち」講演会 開催しました！

令和3年2月13日（土）14：00～16：00  
講演者：NPO法人パノラマ代表理事 石井正宏氏

タイトルの通りひきこもる本人の心情について、また周囲の人がどのように関わる事が望ましいか、ひきこもり支援に関わってこられた石井正宏さんにお話いただきました。

事例を交えた石井さんのお話しはとても分かりやすく、「信頼貯金を貯める」「専門性< 関係性」など石井さんならではのフレーズの数々が、聴いている方々の心に届いたのではないのでしょうか。

講演の後には、区役所や障害者機関など、ひきこもり支援に関係する方達からの活動紹介コーナーも設け、盛りだくさんな2時間となりました。

ひきこもり経験者、ご家族、支援者等様々な立場の方のご参加があり、アンケートには「当事者の気持ちに寄り添う対応に感銘を受けた」等、たくさん感想が書かれていました。  
またこのような機会を設けていきたいと思えます！

今回初の試みとしてYouTube配信（現在は終了）を行いました。ケアプラザ会場も満席でしたが、全国から160名を超えるオンライン参加があり、コロナ禍ならではの講演会となりました。

協力：青葉区社会福祉協議会移動情報センター/ウェブライフエイド株式会社

嶮山クリニックの  
工藤院長に聞きました！

スタッフ

すすき野パイ子の医療相談室



## No.29：コロナ禍における、花粉症対策を教えてください！

今年の花粉は、ここ10年の平均よりは少ないものの、あまり飛ばなかった昨年と比べると2倍の量が飛散すると言われています。

### 換気を工夫しましょう

コロナ対策では室内の換気が推奨されていますが、花粉の侵入は防がなくてはなりません。換気をする際は、1日で花粉の飛散量が最も少ない早朝にしたり、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをするなどの工夫が必要です。空気清浄機を使って室内の空気から花粉をなるべく除去するのも効果的です。

### 手洗いするまでは目や鼻を触らない様に注意しましょう

ウィルスがついた手で粘膜を触ると感染のリスクが高まります。メガネやサングラスを活用したり、鼻をかむ前にもしっかり手を消毒することが大切です。

### 症状がひどくなる前に医療機関を受診しましょう。

自分に合った内服薬、点鼻薬、点眼薬などの治療を内科や耳鼻科で相談しましょう。

### ☆パイ子の豆知識☆

腸内環境を整えると  
症状がやわらぐから、  
ヨーグルトや  
サプリメントなども  
上手に使って  
つらい時期を  
乗り越えよう♪

<工藤院長の医療相談日> 4月 7日・21日(水) 12:30～13:00

場所：すすき野地域ケアプラザ 相談室

健康の悩みを、お気軽にご相談ください。予約は不要です。