

## 酒との付き合い方を見直そう！

酒は、適切な量を楽しく飲めば、ストレスを解消する、血流を良くする、コミュニケーションを円滑にするなど、良い効果をもたらします。しかし、多量の酒を長期間飲み続けると、心身にさまざまな影響を与えることがあるので、十分に注意が必要です。

### ◆多量飲酒が及ぼす

#### 心身への影響

○肝機能障害 脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変

○生活習慣病 肥満、高血圧、糖尿病、がん

○脳や認知機能障害 脳梗塞

・脳出血、認知症

○精神障害 アルコール依存症、うつ病、睡眠障害

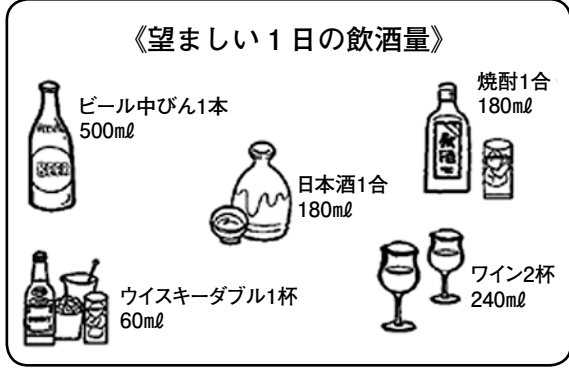
### ◆飲んでストレス解消って

#### 良い方法？

適量飲酒は、気持ちの高揚など良い効果をもたらす反面、多量飲酒を続けていると、毎日飲まないといけなくなった、酒が飲めないとストレスがたまり、さらに飲酒量が増加する可能性があります。

### ◆酒を飲むとよく眠れる？

酒には入眠効果があります。そのような方法で眠る生活を続けていると、酒を飲まないで眠れなくなったり、眠りが浅くなり熟睡できず、睡眠の質を低下させることになってきます。酒を飲んで寝つきを良くする習慣は避けましょう。酒を飲まないで眠れないなどの症状があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。



### こんな経験ありませんか？

□ 休日は朝から飲んだり、仕事の合間に隠れて飲んでいる。

□ 飲酒中の記憶がなくなり、けがや事故を起こしたことがある。

□ 飲酒のために遅刻や欠勤、仕事のミスが多くなっている。

□ 飲酒で夫婦関係が悪化。時には暴力に発展することがある。

※1項目でも当てはまるとアルコール依存症が疑われます。

### ◆休肝日を作りましょう

毎日飲酒をしていると心身への影響が出てきます。それは、アルコールが身体の細胞を破壊してしまい修復できないために起こります。そのため、修復の期間を設ける意味で、酒を飲まない日を設け、臓器などを休めましょう。

心身の健康を保ちながら酒を楽しむために週に2日は休肝日を設けましょう。

### 《問合せ》健康増進課

☎ 24-11127

## 消費生活相談員の知恵袋 16

「簡単にもちかる!?!」つまい話には要注意!」



「友人に紹介するだけで簡単にもちかる」と勧誘され、高額の商品代金や登録料を支払ったが、収入は全く得られなかった。このようなトラブルが若者を中心に発生しています。

### ◆事例◆

高校時代の友人から久しぶりに連絡があり、ファミレスで会った。「良いビジネスがある。勝ち組になる」と誘われセミナーに行った。そこで「会員になって健康食品や化粧品を友人に勧めるだけで簡単にもちかる」と熱心に勧誘され、30万円分の健康食品をローンで買い、会員になった。早速友人を誘ってみたが、全く入会してもらえずローンが返せない。(20歳代・男性)

### ◆アドバイス◆

簡単にもちかる「うまい話」はありません。職場や学校の友人など身近な人から誘われると断りにくいものですが、言われるままに消費者金融などで借りた結果、大きな借金を抱え返済に困る場合も少なくありません。このことがきっかけで友人をなくす、会社での信頼を失うこともありま

す。契約の意思がない場合は、きっぱりと断りましょう。

### ◆クーリング・オフできます

いわゆるマルチ商法のトラブル例です。ネットワークビジネスなどと説明されることもありますが、契約書面を受け取った日から20日間は、クー

### 《豊岡市消費生活センター》

▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時

▽相談場所 生活環境課内

▽電話相談 ☎ 21-9001

# 子どもを健やかに育むために

## 11月は児童虐待防止推進月間です

### 愛の鞭(むち)セロ作戦

子どもが言うことを聞いてくれなくて、つい、たいたい怒鳴ったりしたくなることもありますよね。体罰や暴言は、恐怖でコントロールしているだけで、子どもはなぜ叱られたのか、理解できていないこともあります。

最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨ててしまいたくありません。次のポイントを心掛け、みんなで前向きに育んでいきましょう。

### 体罰や暴言を使わない

一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、たたくことで得られた子どもの姿は、恐怖によって行動した姿ではありません。自分ではありませぬ。

「愛の鞭」と思っても、子ども

もにとつてたたかれる事はとても怖い事です。ちよつとたたかれただけ、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを受けることもあります。子どもだからといって、暴力や暴言が許されるわけではありませぬ。「たたかない、怒鳴らない」と心に決めましょう。

### SOOSを伝えられる関係に

親に恐怖を持った子どもはどのような行動を起こすでしょう。親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。

恐怖心を持つと、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。

相談できないと、いじめや非行など、より大きな問題に発展することがあります。

### クールダウン

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰にでもあるこ

と。疲れていたり、元々抱えているストレスが大きいと、子どものちよつとした行動がきっかけで、イライラが爆発してしまうことがあります。自分なりのクールダウンの方法を見つけておきましょう。



### 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

子どもに「イヤだ!」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。2、3歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり成長の証しです。「どうしたらいいかな?」と、必要に応じて助け船を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。「わがままな子になっては困る」という思いから、親は指示的に対応しがちですが、子どもの成長過程だとおおらかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。

《問合せ》こども支援センター  
1 ☎ 21-9003



### ② WEBマーケティング

現在、世界のインターネット人口は、40億人といわれており、旅のスタイルは旅行会社による個人手に重心が移ってきています。

そんな中、TTIでは、豊岡市の外国人向けWEBサイト「Visit Kinosaki (以下、VK)」を運営しています。

VKは、宿泊と体験プログラムの予約機能を持つ他、外国人観光客に、ローカルな記憶に残る旅を計画してもらうために、地域のディープな情報を住民目線で発信しています。

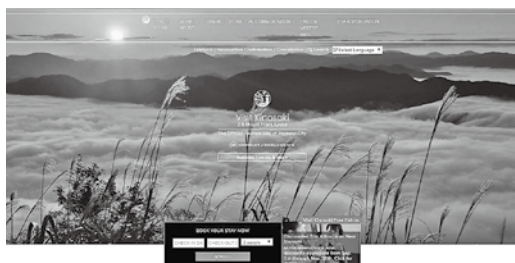
また、豊岡市や地元企業と連携しながら、インターネット

一昨年6月、「観光」を切り口として地域経済の活性化を図るために、豊岡観光イノベーション(TTI)を設立しました。事業内容などをシリーズで紹介しています。

《問合せ》豊岡観光イノベーション  
☎ 21-9002

ト広告などを活用し、ターゲットに効率良く広告を配信し、流入を増加させる取り組みを行っています。

当サイトに訪問する人を増やすことで、世界での豊岡市の知名度を上げ、豊岡市への訪問者を増やすことが狙いです。そのために、ウェブサイトへの流入分析を行い、必要な改善を繰り返しています。



今後は、ガイドのマッチング機能の追加を検討し、世界につながる地域のプラットフォームとして、さらに磨きをかけていきたいと考えています。ぜひ、一度VKをご覧ください。

Visit Kinosaki Center  
<https://visitkinosaki.com/>