

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症と「こころのケア」について

感染流行で生じやすい、さまざまな「こころの問題」

感染の集団発生は、国際的には災害の一つとされており、自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。感染が拡大することにより、人のこころやからだには不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠などの様々な変化が生じやすくなると考えられています。

感染流行や行動制限が続くと、こころの疲れがたまりやすくなりますので、以下のことに気を付けて過ごしましょう。

1 こころと体を健康に保つ生活を送りましょう

- 十分な睡眠（眠れなくても横になるだけで休めます）や、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- メールや電話などで、信頼できる友達や家族と話しましょう。
- 人混みを避けた場所での散歩や適度な運動を心がけましょう。
- 気持ちを落ち着かせるためのアルコールやタバコ等の過剰な摂取は控えましょう。

2 正しい情報を適切な量で取り入れましょう

- 情報源が明らかな、正しい情報と知識を得るようにしましょう（国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です）。
- さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3 デマ・偏見・差別を防ぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受ける時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

◆こころの不調が続く場合は、無理せず県の精神保健福祉センターやいばらきこころのホットラインにご相談ください。または、町健康増進課の健康相談をご利用ください。

精神保健福祉センター（来所相談 ※予約制）

☎ 029-243-2870（予約電話番号）
 予約・相談時間 平日 午前8時30分～午後5時15分

茨城町健康増進課 健康相談（随時）

☎ 029-240-7134（直通）
 相談時間 平日 午前8時30分～午後5時15分

いばらきこころのホットライン（電話相談）

☎ 029-244-0556（平日）
 ☎ 0120-236-556（土・日 フリーダイヤル）
 相談時間 午前9時～12時、午後1時～4時
 （※年末年始、祝日を除く）

文芸

○図書館に籠って読んだ『黒い雨』ジイジイ蝉鳴く十四の夏 河野 久子(網掛)

●カワニナの健在うれし用水路に今年も虫飛び交うことか 内田 理(長岡)

●狭庭辺にやまゆり咲けり一輪のすかな香りあたりかぐわし 佐久間 勲(前田)

雨乞いをしたくもなるやこの日照り雲のゆくを眺めているも 二宮不二子(大戸)

コロナ禍で村の元気が失われわっせわっしよい神輿が消えた 田口すい子(南川又)

墓石にはりついている青蛙墓守りしてると言わんばかりに 秋山 禮子(越安)

かぶと虫持って帰らぬ甥の子は死ぬとイヤダと優しげな目で 小堤美智子(小堤)

逝きし夫の声かすかなる風にのり盆来る喜びかたりつけくる 田口 正子(南川又)

久々にローカル線で水戸の駅黄門様の出迎え賜う 浦井 正子(宮ヶ崎)

たわわなる稲穂手にとり刈り時期を災害無きを祈りて決める 片岡 忠彦(長岡)

(評)河野さん「黒い雨」は広島に落とされた原子爆弾に被爆した人々を描いた井伏鱒二の小説。夢中で読んだ十四の夏の回想。途だた少女期への郷愁とジイジイの蝉の音が余韻を起す。内田さん「近年、虫の繁殖促進の環として、餌となるカワニナを増やす試みが行われている。虫が飛び交う夏を楽しむにしている作者にとってカワニナの健在は何より嬉しい。佐久間さん「庭に咲いた山百合輪の放つ芳香に浸り、贅沢な夏の時間を味わう。」

俳句

○青田から豊饒の田へ我が在所 田口すい子(南川又)

●南瓜・うり野菜畑をはいずりて 秋山 禮子(越安)

●カマキリが両手かざして鎌踊り 野口 秋夫(上石崎)

梅雨このむ光彩放つあじさい花 田口 正子(南川又)

蝉が鳴く戦後七十五年朝 内田 理(長岡)

鳥威し大音響の早稲田かな 片岡 忠彦(長岡)

草矢打つ争い好きの背に向けて 中島三千代(桜の郷)

水撒けばすぐに蜻蛉の水遊び 清水 操(馬渡)

ご先祖も今年の帰省苦慮に苦慮 高田 宗雄(大戸)

目を遣れば机の隅に忘れ扇 飯島 裕(大戸)

(評)田口すい子「目が覚めるような緑から黄金色へ移ろう季節を映し出す田園。我が在所に流れる豊かな時間をのびやかに詠んだ。秋山さん「酷暑の最中にしり寄るように成長する植物たち。リズムのよい結句からは夏野菜の持つ底力のような生命力も感じられる。野口さん「カマキリの捉え方がユーモラス。コロナ禍により各地から消えてしまった、軽やかなお囃子の音色が聞こえてくるようだ。」

「GAP」でより良い農業経営を！

GAP (Good Agricultural Practice)とは、直訳で「良い農業のやり方」という意味で、「農業生産工程管理」のことをいいます。農業に関する法律を守り、**食品安全、環境保全、労働安全・労務管理、経営マネジメント**のそれぞれに配慮した「持続的な農業経営」を行うことが「GAPに取り組む(GAPをする)」こととなります。

適正な農場管理はパイヤーや消費者の信頼性向上につながります！

- **食品安全**とは…
 食べる人の安全を守る＝安全な農産物の提供
 つまり、食品衛生法を遵守すること。
 (取組例)残留農薬の基準遵守、食中毒の原因物質による汚染防止、ガラス片などの異物混入防止 等
- **環境保全**とは…
 農業の持つ物質循環機能を活かし、環境を守ることで、持続的な農業活動につなげる。
 (取組例)土壌環境や水資源の保全、周辺環境への配慮、農薬への配慮、廃棄物の適切な処理 等
- **労働安全・労務管理**とは…
 働く人の安全を守る＝快適な職場環境の形成
 このことにより労働力が適切に確保され、生産性の向上につながる。
 (取組例)機械作業や熱中症などの事故防止対策、労災保険への加入、労働者との積極的な意見交換 等
- **経営マネジメント**とは…
 販売管理体制・農場管理体制の構築により、パイヤーや消費者の顧客満足度向上、農場内の見える化の実現へ。
 (取組例)圃場図や生産計画の作成、責任者・担当者の明確化、クレームへの対応手順の作成 等

このように、GAPは新たに導入するものや、特別なことではありません。今までのやり方の問題点・改善方法を見つけ出し、積極的に取り組んでみましょう。
 詳しい情報や管理点・適合基準等は「一般財団法人 日本GAP協会」のホームページ(<https://jgap.jp/>)に掲載されていますので、ご確認ください。
 また、農業政策課には、日本GAP協会「JGAP指導員(農産物・畜産)」の資格を有する職員がおり、各種相談に応じています。

【問合せ先】 農業政策課 ☎ 029-240-7118（直通）