



煤ヶ谷駐在所

厚木警察署
煤ヶ谷駐在所
編集* 渡部
TEL 046-223-0110

防災意識の高揚

8月30日から9月5日は「防災の日」です。

自然災害から家族や自分の身を守るためには、日頃の備えが大切です。

いざという時のために、家族と防災会議を開いたり、災害備蓄品の準備をして、災害に備えましょう。

※まめ知識

大正12年9月1日に「関東大震災」が発生したことや、毎年9月1日前後は台風の襲来が多い時期であることから、防災意識の向上を図るため、昭和35年、政府が「防災の日、防災週間」を制定しました。

◎ 防災の心構え

- 1 身の安全を確保できる場所を確認しましょう。(テーブル、庭のブロック塀など)
- 2 家具の転倒防止などの措置を行いましょう。
- 3 地域の避難場所や避難経路の確認をしましょう。
- 4 家族との連絡方法を確認しましょう。(NTT 災害伝言ダイヤル「171」や携帯電話の「災害用伝言板」の活用)

※ 自助・共助

自分の安全、家族の安全を確認したら、近隣の人達の安全も確認しましょう。災害時は助け合うことが大切です。

夏休みにおける山や水の事故防止

～楽しい夏を過ごすための心がけ～

○水の事故防止のために
自分の技術を過信しないか事前に調べておきましょう。
自分の技術や体力を過信しすぎず、無理な登山や登山コースを選んでおきましょう。
登山前には十分な準備をしましょう。食料は非常食を含め十分な量を携帯し、水も十分に携帯し、登山杖や登山靴などの登山用品も十分に準備をしましょう。
登山道では、必ず登山道標や地図等で自分の位置を確認しましょう。
山の天気は急変するので余裕の日程での行動をしましょう。
登山道では、必ず登山道標や地図等で自分の位置を確認しましょう。
山の天気は急変するので余裕の日程での行動をしましょう。

○のてや今年も「楽しい夏」がやってくる。家族で山や海などに出かける予定を立てよう。山や海などに出かける予定を立てよう。山や海などに出かける予定を立てよう。

事件記録板

6月中の事件は、

◎ 特殊詐欺未遂事案の発生

6月下旬に煤ヶ谷居住の方の携帯電話に見覚えのない有料サイトの利用料金未納である旨のメールがあり、これを支払おうとしましたが、支払手続き場所で止め入ってくださる方のアドバイスにより未遂で終わったという詐欺未遂事案がありました。こうした詐欺メールは、どなたでも一度や二度受信した事はないではないでしょうか。絶対にこうした詐欺メールに騙されないよう注意して下さい。また連絡先と称するところに連絡したり、自己の住所氏名連絡先等を絶対に教えないで下さい。相手の思う壺です。

駐在所の独り言 ～夢に繋げる信頼出来る対人をつくろう～

前月号で中学生が対人関係の悩みからか、中学生2人が手を繋いで鉄道のホームから飛び降り、死亡するという悲惨な事件に触れましたが、今だ悲惨な事件に知人、友人だったらと考えさせられます。今月は、こうした誤った決断の原因と誤った判断を回避するにはどうしたらいいのかを考えてみました。人の心理的な悩みの多くは、対人関係のもつれなど不快なコミュニケーションであり、身体や精神に悪影響を与えていると言われています。学生でも社会人でも、この複雑な現代社会生活を送る上で、メンタルヘルスを維持し充実した生活を送るためには、様々な人たちとの関わり合いを上手く付き合う事は言うまでもありません。付き合う対人の信念や感情的な人間関係に必要以上に縛られてしまい、その中に巻き込まれて深い心理的外傷を負ってしまう事は絶対に避けなければなりません。これは、重要でない友人、知人の関係を断ち切ると言う意味ばかりではありません。自分の信念と違った価値観を持つストレスとなる友人、知人であれば、関係を断つのも一つですが、他方、そればかりでは、社会生活を送れない事もあるでしょう。円滑な対人関係を構築するためには、対人関係でどの相手にどのくらい優先すべきか、どれくらいの時間と労力を持って向き合う事が出来るかを優先度を意識する事も大切です。強度の精神的ストレスをもたらし、心身の健康に支障となる人とは、当然価値観が違うので無用に自己の意見を言い合ったり争ってしても仕方ないことで、決してこじらせる必要などないのです。こうした関係にはまり込んでいかないように、自然に距離を開けたり、関係を解消するアプローチが必要です。結果として別の良い対人関係を構築して自身の生き甲斐や将来の希望を持ち、夢に繋がる対人関係ができれば、これが最善の方法です。是非信頼出来る対人により生き甲斐と夢を持ち、プラス志向で人生を楽しんで生きて欲しいです。