

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

# 『ふくま』

～ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部だより～



(隔月発行)

## 【連載】私のストレス解消法

早いもので9月となりました。秋はどことなく寂しさが漂いますが、スポーツや食べ物、音楽、旅行等楽しみが盛りだくさんな季節です。心のままにおもいきり、楽しんでいきたいですね。

さて前回に引き続きいろいろな方のストレス解消をご紹介します。今回も盛りだくさん！お得な話題もあり！ぜひ皆さんのストレス解消のご参考になさってくださいね♪



## 【インタビュー】福島県立医科大学准教授 大川貴子先生

今回のインタビューは福島県立医科大学看護学部の准教授、大川貴子先生にお話をお伺いいたしました。先生はNPO 法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会の理事長としてもご活躍されておられ、とてもご多忙な毎日ですが、そんな先生は日ごろのストレスにどう対処されているのでしょうか？

### Q1先生はどのような時にストレスを感じられますか？

こちらの思いが上手く相手に伝わりきらなくて、そんなつもりで言ったわけではないのに違う形で受け止められたり、時にはなぜそうなったんだろう？という言葉をもらったり、**人との関係の中で生じる行き違いが、ストレスが高いかな**と思いますね。

### Q2そういった、ストレスを感じた時の解消法はありますか？

**一番はしゃべること**です。ストレスフルなことがあったら、「ちょっと！こんなことがあったのよ！」といった調子で同僚をつかまえています。**話を聞いてもらうと少し落ち着けたりするので**。  
「大変だったね」と言ってくれる人がいるということはとても大きいと感じます。



### Q3普段ストレスを感じないよう心がけていることがあれば教えていただけますか？

私の仕事は切れ間がないんですけど、「**仕事から離れよう**」ということは出来るだけ決めています。休みが取れる時には実家に帰ったり、東京でお洋服買うとか美容院に行くとか、そういった「**仕事から離れる**」ということをしています。休みが連続で取れなくても、**仕事が終わってストレスが溜まってきてるなと感じたら、一人で日帰り温泉に入ってボーッと空を見たりと、キリキリッとなっている状態から解放される時間を自分なりに切り取ることを心がけています。**

### Q4最後に、読者の方々へお勧めしたいストレス解消法をご紹介しますか？

**自分にとって心地よいとか楽しいと思う時間を積極的につくること**ですかね。  
**心地よい！楽しい！**という気持ちになれることは何なのか知っているのは大事ですし、生活の中に上手に取り入れることが出来ると、どんなに大変でもそこまで頑張ろうと思えるのではないのでしょうか。



**インタビューより**）普段からご多忙であるにも関わらず、いつも笑顔を絶やさない大川先生のストレス解消の秘訣は「しゃべること」なんですね。また「**自分にとって心地よい・楽しい時間を積極的に作る**」、こういう**普段からの心がけも大切**ですよ！大川先生、お忙しい中ありがとうございました！

## 【シリーズ連載】私のストレス解消法

ここからは、前回に引き続きまして私ども県中・県南方部センターのスタッフからも、『私のストレス解消法』というテーマでコメントをもらいました。第2回目の今回は看護師の渡部（恵）と、臨床心理士の岩沢の2名による『私のストレス解消法』をご紹介します。



私のストレス解消法といえば**愛犬の『そら』とたわむれること**です。

しつけはしっかりしたので、「待て」は完璧！…でも、別に芸を仕込んだわけでもないのに、ボールを投げては、はしゃいで追いかける！…が、くわえて戻るわけでもなく…「お手」と言えば、右手左手バタバタ。勿論、伏せなどしない（笑）

しかし、**愛嬌たっぷりの甘えん坊。寝ても覚めてもついてくる。**

モフモフ感がたまらない、**私の癒し**になっています。（渡部（恵））



私のストレス解消法は『**一人の時間を作ること**』です。

最近はやがやが時間を作れていませんが、一人でコーヒーを飲んだり、本を読んだり、ボーっとしたり…。

忙しいときは、ついやらなければいけないことで頭がいっぱいになってしまいがちで、気持ちにも余裕がなくなってしまいます。

ですがそういう時だからこそ、一人でボーっとできる時間を作り、**適度に頭を切り替える**ように心がけています。（岩沢）



## 避難者等支援サロン 茶話カフェ Rococo（ろここ）のご紹介

「ろここ」は東日本大震災の後に郡山市に避難されてきている方が中心に参加しているサロンで、**毎月第1・第3水曜日の午後1時30分から開催**されています。毎回体を動かしたり、頭を使ったり、作品を作ったり等、バラエティに富んだ活動を行っています。



参加者さんの作品(1)

**郡山市社会福祉協議会が中心**となり、大熊町・富岡町・浪江町・双葉町の社協、双葉町の民生委員さん、郡山市傾聴ボランティアの皆さん、ふくしま心のケアセンターと一緒にサロンを行っています。



参加者さんの作品(2)

参加されている皆様からは「**集まる場所があって良い**」「**他の町の方とも知り合うことができ**て良かった」「**ここに参加して友達ができ**た」「**毎回楽しみに参加している**」といった感想が、聞かれました。

皆さん思い思いの楽しい時間を過ごしています。**ご興味のある方は郡山市社会福祉協議会、または避難元の社会福祉協議会までお問い合わせください。**

## 編集後記

大川先生は白濁の温泉がお好みだそうです。私も一番温泉らしくて大好きです。

温泉の肌触り、湯の香り、四季折々の景色に満天の星空、出会い、そしておいしいお料理に舌鼓……皆さんも今月号でリフレッシュのヒントが見つかりましたか？ ㊗

### ●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
**ふくしま心のケアセンター**  
**県中・県南方部センター**

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24

成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



### 【お問い合わせ先】

被災された方々やその支援をされている方々からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”  
TEL 024-531-6522

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他のお問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター  
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30  
(県保健衛生合同庁舎5階)