

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

『ふくここ』

～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)

【特集】私のストレス解消法

あなたはどんなときにストレスを感じますか？…仕事や家庭、子育てに対人関係…毎日の生活の中でストレスはいっぱい！…**良いストレスが良い刺激になることもあります**が、**悪いストレスはできればなくなって欲しい**…そう思いますよね。

そこで今回はストレスに焦点を当て、**いろいろな方のストレス解消法**をご紹介します。あの人のストレス解消法があなたにも役立つかも…ぜひ、参考にしてみてくださいね。



【インタビュー】精神科医 宮川明美先生

インタビュー第一弾は南相馬市にあります雲雀ヶ丘病院に勤務されている精神科医、宮川明美先生に『私のストレス解消法』というテーマでお話をうかがいました。

Q1 先生はどのようなときにストレスを感じますか？

私、九州から来たんですけど、**気温が違くと吹く風が身体に当たる感じが違います**よね。それと日差しが違って日の明るさが違う。そういうことが私を支えてたんだなってことが、去年、一回九州に帰ったときにやっと分かったんですね。それともう一つ、お醤油の味が全然違う。予定とは違う味の料理が出来たりして、最初「あらこんな味だったっけ」ってびっくりして…。こういう**当たり前**と**思っている、特に環境的なものが変化することが、普段何でもないことをストレスにする**っていうのもあるかなと思います。



Q2 先生がストレスを感じた時の解消法を教えてください

ドライブが好きなので、新緑の季節などに窓開けて走ったりするとすごく爽快です。それと**何か行き詰まって理由を見出しようがないとき、そういうときには状況に対して「これでいいんだ」**って思うようにしています。

Q3 先生が普段、ストレスを感じないように心がけていることがあれば教えてください

本当に地味ですけど**体調管理**ですね。ちゃんとお風呂に入る、美容院に行く、こまめに洗濯をする…そういうのをやっていると、メンタルヘルスが逆に維持される気がします。メンタルヘルスが維持できなくなるとこういうのも落ちてくるんですけど、**こちら辺から整えていくと、メンタルヘルスも回復する**ってということが結構あるかなと思います。あと、自宅で食べる。それが大事かな。

あと昔ですね、**家具屋さんで日常生活で使うアイテム…タオルとか…を上質なものとすると、すごく気分がリラックスする**って言われたことがあって、やってみると、実際そうでした。顔に当てたりするものだから、なんかすごくホッとするというか。そういうのもありました。



Q4 ふくここ読者の方へお勧めしたいストレス解消法があれば教えてください

私**ストレッチ**がすごく好きなんです。昔、あまり体調が良くなかった頃にマッサージに行ったら、開脚を毎日ちょっとでいいからやりなさいって言われて、**やり始めたら一ヶ月で180度近く開くようになって**。で、調子に乗ってやってたら180度近く開いた状態で上半身がべたっと床につくくらいになったんです。**何かすごく達成感もある**し、気持ちが良いし、凄いことがやれてる感じがして良かったです。こういうのもおすすめです。…

（インタビューより）県外から福島支援のために来られ、日ごろから多忙にされている先生のメンタルヘルス維持の秘訣は「**基本的な生活を整え、体も大事にし、そして日常に上質なものを取り入れる**」でした。タオル、気持ちよさそうですね～♪お忙しい中、ありがとうございました！



【私のストレス解消法】スタッフの場合

ここからは、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』というテーマでご紹介いたします。栄えある第1回目は看護師の相良と精神保健福祉士の仲摩の2名から、『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は基本的な事ですが、**ぐっすり寝て、美味しい物を食べてリラックスした時間を作ること**です。休日は、風の通る日当たりが良い縁側で心地良い音楽を聴き、1時間位、コーヒータイム。その時間はとても気持ちが安らぎ、至福の一時でいつの間にかうたた寝してしまう事も……。平日は行きつけの整体に週1～2回通い、疲れを翌日に残さないように**身体のメンテナンスをし、リフレッシュ**しています。(相良)



私のストレス解消法は2点。まず、**汗をかくこと**が好きです。好きな事をしている事がストレス発散の基本だと思います。だから、通勤時間も自分には心地よい汗をかくストレス発散になっています。

2つ目は**笑う時間を作ること**。笑うと「福が来る」といいます。また、笑うと「疫病神が近づかない」ともいいます。

仕事も大事ですが「週末何しようかな」と思って**ニコッと笑って前向き**になれるようにしています。(仲摩)



【活動紹介】市民向け講座のご案内

当センターではこれまで一般住民のみなさんを対象とした市民講座を開催してまいりました。これまでの内容は「幸せに生きるコツ」、「色を使った心のマッサージ～色で癒しを体験してみよう」、「認知症を支える家族のための生活術」といったテーマで行ってきました。

そして今年は『**心の健康講座 困難な状況で生き延びる力～レジリエンス～**』を開催いたします。国立精神・神経医療センターの**中島聡美先生**にご講演いただき、震災後、まだまだ様々な面でストレスの多い「いま」を乗り切る方法を学び、そして**弦楽器による演奏会**で心も癒されたいと思い、現在、鋭意準備中です！ご興味のある方は、ふるってご参加くださいね。

日時：9月5日(土) 13:30～16:00 場所：郡山市ミュージカルがくと館
お申込み・お問合わせ：024-983-0274 (担当：渡部、相良、仲摩)



編集後記

今号から「私のストレス解消法」というテーマで連載がスタートしました。読んで頂いた皆様は、「自分の解消法」をお持ちでしょうか？普段、意識して行っている事がストレス解消になったり、無意識で行っている事が、実はストレス解消になっている事もあるので、自分に合ったストレス解消法を見つける事が大事ですね。(寿)

●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)