

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)

担当者からのごあいさつ

師走も終わり、新しい1年が始まりました。今年は「申年」です。
申年生まれの方は“世渡り上手”と言われているそうです。皆さんや周りの方はいかがでしょうか？
一見、世渡り上手に見えても実は影の努力があるのかもしれないね。さて今号も「ストレス解消法」をテーマにたくさんの方からお話を頂きましたので、参考になることが見つければ良いなと思います。



【インタビュー】私のストレス解消法

今回のインタビューは県南保健福祉事務所の健康福祉部、宮田良子さんにお話をうかがいました。宮田さんは県南保健福祉事務所健康福祉部の主幹として、さらに管理職として、地域の中でも組織の中でも非常に重責を担われております。そんな宮田さんのストレスとの付き合い方はどのようなもののでしょうか。

Q1 普段、どのような時にストレスを感じられますか？

誰でも同じだと思いますが、仕事の調整をしていて、できるだけ一人に負荷がかからないようにと考えても難しいときもありますし、自分自身の望む方向に物事が進まないときに、ストレスを感じます。

みんながストレスを感じないように仕事がうまく回ればいいのですが…。



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？

今一番楽しいのは学習会です。保健師・栄養士の自主的な勉強会なんですが、全国のイキイキしている人たちと会えて一緒に話せたり、あと色々教えてくれる人がいて、そこでパワーをもらっています。

その他だと夫と旅行に行ったり映画を観たり、お友達とお買い物やランチをしたりしています。

あとは以前先輩から「退職したらご主人とは別に趣味を3つ見つけなさい。3つ見つければ喧嘩せずに仲良く暮らせるよ」と言われていて、今探しているところです。

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？

誰かに話す事ですね。職場の事であれば主にキャップに相談しながらやっています。仕事以外は夫ですかね。

あとは予定表に楽しい予定をちりばめて、お買い物ツアーをしたりランチの会をしたりしています。



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？

手帳に予定をちりばめて、それを楽しみにするのは良いですね。それで一週間を乗り切れる。あとは一人で考えてもしようがないのでためずに相談する。仕事の事は特に、一人で決めた事って良い事がないので、上司であったり市町村であったり、相談しながら決めています。私がストレスがたまらないのは、職場でストレスがたまっても相談相手がいるし上司に恵まれているからですね。同僚も大事ですけど上司は大事です。

インタビューより) 人間関係がストレスの原因にもなるし、人間関係で力をもらえたりストレスが解消できたりもする…人づきあいは難しくもあり、楽しいものでもありますね。宮田さん、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

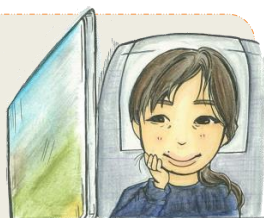
毎号恒例で、私どもふくしま心のケアセンター県中・県南方部センターのスタッフからも、ストレス解消法についてご紹介しております。今回は作業療法士の菅野、保健師の服部、看護師の渡部（千）からのコメントです。どうぞご覧ください。



私のストレス解消法は、映画鑑賞(アクション映画)、海外ドラマ鑑賞(捜査物)、愛猫と戯れる、日帰り温泉に入るなどありますが…**冬のストレス解消といえば、スノーボード**です。頂上からコースを眺め「こういう風に滑れたら良いな～」と思い描いてみたり、自然の景色を眺めたり、自分のペースで滑ったりと、たくさんの楽しみ方があります。年々スキー場に行く回数は減ってきていますが、今シーズンも楽しく滑走したいと思います。(菅野)



乗り鉄ではないが、鉄道好き。
通勤でJRに乗る。毎日が旅気分、唯一1人の時間を堪能。その時間がストレスを解消。



今度は「かがやき」という希望あふれる名の「北陸新幹線」と、「山陽新幹線（某有名映画監督が携った車両）」に乗る野望。**鉄道での移動は人と人との優しさが満載**だ。さて家族とどんな旅しよう。途中下車し、ブラタモリ風に下を向いて坂を歩くか。温泉は勿論。**そのような野望を持つこともストレス解消**なのであります。(服部)

私のストレス解消法は、ゆ〜っくり寝ること、そして**家族で出掛ける**ことです。行き先はさまざま。公園で遊ぶこともあれば、ニュースなどで紹介されていたスポットに行くこともあります。中でも一年を通してやっているのは釣りです。海に行ったり、釣り堀に行ったり……。竿を垂らしてボーッと景色を眺め、そして釣れると子供と大喜びしています。

そんな**家族との時間が私の癒やし**でもあり、「**今週はどこに行こうかな**」と**考えているときも、また楽しい時間**になっています。(渡部（千）)



活動報告「10代の心を守るための授業」

当センターでは被災された方への支援活動を中心としながら、**地域の精神保健福祉活動**への協力も行っております。その中で、去る平成27年10月に田村市にある**中学校の生徒を対象に「10代の心を守るための授業」と題した講話**を行ってまいりました。内容は「**こまった感情との付き合い方、教えます。**」というテーマで、緊張、不安、イライラといった感情との付き合い方をお伝えしました。悩み多き思春期にこうした方法を知ること、きっと**健やかにこれからの人生を歩んでもらえたら**、とても嬉しく思います。

編集後記

明けましておめでとうございます。あっという間に2015年が終わり2016年突入ですね。皆様今年の目標はもう立てられましたか？私はまだです(笑)今年度のふくここ、次で残すところあと1号！年度を通してのストレスケア企画、どうぞ最後までお付き合い下さい(´・ω・`)☆(みんな)

●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)