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~



🎤 特集:ストレスとうまくつき合うために

今年度は1年間を通して「ストレスへの対処法」を様々な方にインタビューしてまいりました。今号はその総 集編として、「ストレスとうまくつき合うコツ」をお伝えいたします。

ところで…そもそもストレスって何?

実は、日常生活のできごとは 何でもストレスになりえます

雨が降ってもストレス、渋滞もストレス、家族の小言もストレス…日常生活の中のあらゆる出来事は、 ストレス(イライラや気分の落ち込みなどの原因)になることがあります。そう考えると、**ストレスは** なくせませんよね。だから、ストレスとうまくつき合うコツを知る必要があると考えています。



ストレスとうまくつき合うコツは、ズバリこれ!

- ① 体調管理をすること
- ② 人と話すこと
- ③ 自分なりの時間を持つこと

① 体調管理をすること

精神科医師の宮川先生(ふくここ第18号)から「ここら辺から整えて行くと、メンタルヘルスも回復する」とのお話がありました。

心と体はつながっているので、体の調子を整えることが心の調子を整えることにもなるんですよね。

② 人と話すこと

県中保健福祉事務所の保健師である小田島さん(ふくここ 20 号)からは「そうだよねと共感してくれる人がいることが大切」とのお話しがあり、県南保健福祉事務所の健康福祉部主幹の宮田さん(ふくここ第 21 号) からは「(お勧めしたいストレス解消法は) 一人で考えてもしょうがないのでためずに相談する」といったお話がありました。

人間関係がストレスになることもありますが、**人間関係で癒される…これも確かなこと**ですよね。

③ 自分なりの時間を持つこと

県立医科大学の大川先生(ふくここ第 19 号)から「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作ること」といったお話がありました。たまには

自分自身が楽しめる、自分自身を大切にする時間を持つ、そういうことが大切なんですね。

たとえば【体調管理】なら「<mark>よく寝る!</mark>」、「きちんと<mark>三食を食べる</mark>」なんてことがありますね。 【人と話す】なら…「<mark>家族と話す</mark>時間を増やす」、「<mark>同僚や仲間とのコミュニケーション</mark>を心がける」な んてことがあるでしょうか。

さらに【自分なりの時間を持つ】なら「休日に<mark>日帰り温泉</mark>に行ってみる」、「カフェで<mark>ボーっとする時間</mark>を持つ」、さらには「<mark>瞑想</mark>をする」なんてことも、最近話題になっていますね。

ストレスとうまくつき合うために…さて、あなたなら何から始めますか?

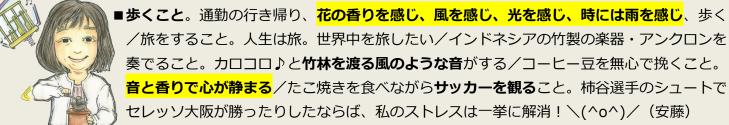
担当者より) いかがでしたか? 今回の内容が、あなたの生活をより健康に、そしてより楽しくなるため に役立つことを願っています。ぜひ**取り入れられそうなところから、始めてみて下さい**ね。

✓【シリーズ連載】私のストレス解消法(スタッフ編)

■毎日の生活の中でメリハリをつけるよう心がけています。

出勤前の体操や寝る前の読書、週末には夫と二人で外出し、好きな物を食べたり温泉に入ったり **し**てリフレッシュしています。そして**最強のストレス解消はなんと言っても「孫と過ごす」こと**です。 毎週顔を見たいのですが、なかなか希望通りにはいきません。

そのほかにも旅行に出かけたり、ジャズを聴きに行くこと、さらに浅草に落語を聞きにいったり、山歩きもしたいです。ここまで書くと自分でも気がつきました。要するに<mark>遊ぶ事が私のストレス解消</mark>でした。遊べる身体づくりに頑張ります。(渡部)



■ストレス解消法と問われて、あまりこれといったものが浮かんでこないのですが、 白州には、年に何度か出かけてきます。(水がホントにうまくて! ホントにいいところ で! … なので、あまり人には話してません。もったいなくて。)これが私のストレス 解消法なのかな?(宮澤)



■私のストレス解消法は、**気心の知れた友人達とご飯を食べながらおしゃべりすること**です。 盛り上がりすぎてファミレスに 3、4 時間居座ることもしばしばで、お店からしてみれば迷惑な客 だと思います(笑)。

あとはカフェや雑貨屋さんが大好きです。郡山は知らないお店がまだたくさんあるので、行ってみたい所を調べて歩いて行ける所は散歩をしながら巡っています。歩いていると**色々な発見があって楽しいので、それもストレス解消になっています**。(泉)

✓活動報告「復興支援者のための研修会」

去る平成 28 年 3 月 4 日(金)に、当センター主催『復興支援者のための研修会』を開催いたしました。自治体職員さんや生活支援相談員さんなど、合計 37 名の方にご参加いただきました。防衛医科大学校准教授の重村淳先生のご講演ののち、参加者同士でこれまでの支援活動をふりかえり、最後にリラクセーションを行いました。支援者の健康と元気があってこそ、福島の復興は進んでいきます。これからもご自身の体調管理にも気をつけながら、少しずつともに歩んでいきましょう。今後ともよろしくお願いいたします。

【編集後記】今年度も1年間ありがとうございました。平成28年度もどうぞよろしくお願いいたします(以和)

●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)