

ストレスを解消して 心の健康を保ちましょう

◆こころの健康の保ち方

皆さんは、悩んでいることはありますか？まったく悩みなんてないよ、という方はいらっしやるでしょう。皆、何かしら悩みを抱えています。また、悩みには、十人十色、百人いれば百通りの悩みがあります。

フランスにおいて35歳の若さで皇帝に登りつめたナポレオン・ボナパルトは、才能あふれる人物だったと評されています。しかし、学校時代は言葉の詛りによっていじめられ、そのために人づきあいが悪くなったと記載のある書籍もあります。孤立した学校生活でたくさんの悩みを抱えていたと考え

られます。どんなに立派で勇敢な人物でも悩みはあるものです。

悩みは、人の心を磨いてくれる研磨剤のような働きをしてくれます。悩みを抱えることはマイナスばかりではないのです。しかし、そのような悩みがストレスサーとなり、心身の不調をきたすほどになると、黄色信号です。心身の不調をきたす前にどのようなストレス解消をするかよいのでしょうか。今回は、その方法について3つご紹介いたします。

◆ストレスをためないための3つの方法

●自分の幸せリストを作る
自分が好きだな、心が安らぐな、

と思うものを皆さんお持ちだと思えます。その幸せな気持ちを高めるリストを自分がよく持ち歩く手帳やノートに書きだします。

例えば、
①寝る（たいていのことは寝ればすつきりします）

②本を読む（例えば、菜根譚（さいこんたん）など、とても勉強になります）

③空を眺める（雲の間から差し込む光をただ眺めていると心が洗われます）

など、私のリストの一部です。

ストレスを感じたら、そのリストを眺めて、リストから項目を選び出し、実行するだけで、気持ちが少しスツとします。

●深呼吸をして何も考えない時間をつくる

深呼吸をすると同時に、何も考えない時間を1日のうち、10分でもいいので設けてください。忙しい

かったり、心配事があると、そのことにとらわれて、考え事をしていく状態が常となります。

そのような状態が続くと、頭の中が混乱した状態になります。強制的に深呼吸するなどの時間を設けておくといいです。

何も考えない、ということができない方は、心臓の鼓動を意識すると「無」の状態を作り出すことができます。他のことに意識を傾けてみるのです。

●物事の考え方を直す

悩みに関して、その当事者は渦中にいるため、主観的な見方しかできないことが多くあります。

しかし、そのような主観的な見方では、なかなか悩みが解決しない場合があります。そのようなときは、自分が鳥になった気持ちで自分自身を眺めてみてください。何か、得られるものがあるかもしれません。

◆自分自身で変えられることと向き合おう

悩み事には「自分で変えられること」と「自分ではどうすることもできないこと」があります。

自分では、どうすることもできないことに、とらわれ過ぎないようにしましょう。自分自身で変えられることを一步一步丁寧に向き合ってみると道が開けるのかもしれない。

あゆみだより の話を ココロ

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
福田 久美子 保健師

皆、何かしら悩みを抱えています。悩みを抱えることはマイナスばかりではありませんが、悩みがストレスサーとなると黄色信号です。その前にストレスを解消して、こころの健康を保ちましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



森上 咲菜 くん (1歳)

父・和明 さん 母・真紀 さん
(芝原区)

元気いっぱいもともと
笑顔を見せてね!

稲葉 美空 ちゃん (1歳)

父・司 さん 母・明美 さん
(船津区)

じいじ、ばあば いっぱい
あそんでくれてありがとう



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか? 写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

8月20日(月) 午前9時

9月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

8月20日(月) 午前10時

9月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月3日(金) 午前9時15分

+ 1歳6か月児健診

9月11日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月24日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

9月11日(火) 午後1時20分

Child-Care

8月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

4日(土) 納涼の夕べ

24日(金) お誕生会(予定)

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) シャボン玉を飛ばそう

3日(金) レゴブロックで遊ぼう

6日(月) プール遊び

8日(水) ボールを使って遊ぼう

10日(金) おやつ作り(フルーツ白玉)

13日(月) 自由遊び

15日(水) 自由遊び

17日(金) ままごと遊び

20日(月) プール遊び

22日(水) 製作(とんぼ)

24日(金) お誕生会(要予約)

27日(月) プール遊び

31日(金) お散歩

育児相談(電話・面接)
月~金曜日 午前9時30分~午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分~正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。