

ホッとひと息(本文とは関係ありません)



ストレスをためこまない コーピング(自分助け)の具体例

◆ダラダラしてみる

- ・寝る
- ・ネットサーフィン
- ・海外ドラマなどを見る

◆リラックスする

- ・温かいお茶をゆっくり飲む
- ・ストレッチ、マッサージ、アロマ
- ・公園の木に抱きついてみる

◆問題を解決する

- ・問題点を書き出して整理する
- ・上司に相談する
- ・同僚に分担をお願いする

◆だれかと交流する

- ・SNSやLINEでつながる
- ・ランチや飲みに行く

◆ひらきなおる

- ・「まあいっか」とあきらめる
- ・「やるしかない!」と腹をくくる

◆楽観的に考えてみる

- ・良い面を探してみる
- ・「OK!なんとかなる!」と自分に言ってみる

◆何かに没頭する

- ・ひたすら野菜を刻む
- ・紙を細かくちぎる
- ・どこまでも走る、泳ぐ
- ・子どもと真剣に遊ぶ

春 ストレスをためこまない 自分でできる 心のケア

気候が安定せず、生活環境が変化することも多い春。知らぬ間に心身の疲れをためこんでいませんか? 主に働く人のメンタル面のサポートに力づく専門家のチーム「東京・代々木病院EAPケアシステムズ(YES)」の公認心理師・臨床心理士である木村佳さんと三浦文華さんに、自分でできる心のケアについて教えてもらいました。

変化はストレス

自分だけでなく、家族や職場、周りも変化しやすい季節です。進学など良いことも、ストレスになることを知っておきましよう。4月にがんばり、5月連休明けにひと息ついた頃に、心の不調を自覚する人が多いようです。

ストレスに気づく

いつもと違うサインは、頭が重い、動悸や不眠など、身体の変化から現れることが多いです。さらに、ため息をつく、暴飲暴食をしてしまう。「うまくいくとは思えない」と不安が増したり、

木村佳さん(右)と
三浦文華さん



おすすめ。心を観察することを難しく感じる人は、その日の気分を点数化・天気ですべてみる・星の数で表す、なども良いかもしれません。

自分でできるケア

「あつ今、私ストレスを感じている」と自覚したら、「今日は寝てしまおう」など意図をもって対処しましょう。

このような意図をもつて行う「自分助け」のことを、「ストレスコーピング」と言います。コーピングの一例は、別掲(左)のとおりです。「お茶をゆつくり飲む」「問題点を書き出してみる」など、ストレスを自覚し意図をもって何かすることは、だいたいのことが心のケアにつながります。

ストレスをため込まず早めに気づくためには、体調と同じように、自分の心の状態について観察する「セルフモニタリング」を習慣化することが

す。小さなことから大きなことまで多種多様なコーピングを持っている方は、ストレスと上手に付き合えます。

改善しない時は:

コーピングしてもうまくいかない場合は、「私またダメだ」など、いつものパターンに陥ってしまっている可能性があります。とにかく自分がんばる系の対処ばかりしてきた人は、別の方法をためてみましょう。「まっいいか」とあきらめる、「私はよくがんばった」とねぎらう、周りの人に助けを求めるなど。

それでも改善せず、不調が長引く場合は、精神科や心療内科を受診しましょう。精神科の勤務が高い人は、かかりつけ医に相談したり、自治体の相談窓口につながるのも良いですね。一人で抱え込まず、サポートを受けることをおすすめします。

強まる労働組合への攻撃

ある日、会社の役員がわが家に来て、「今(組合から)戻らなかつたら、娘さんなんか(職場に)必要ないよ」と父を説得に。私に対しては「やめたらどうだ」と話していた父は、反対に怒ってしまった。あ、最後までやれ」と。「逆効果」ってあるのですね。つらかった日々が、このことで、とても気が楽になりました。



東京信用金庫本部支部、組合結成の日に(後列左から5番目が大神田さん)

から締め出すロックアウトもされました。警察に助けを求めても、止めてくれません。ロックアウトは214日に及びました。

ある日、会社の役員がわが家に来て、「今(組合から)戻らなかつたら、娘さんなんか(職場に)必要ないよ」と父を説得に。私に対しては「やめたらどうだ」と話していた父は、反対に怒ってしまった。あ、最後までやれ」と。「逆効果」ってあるのですね。つらかった日々が、このことで、とても気が楽になりました。

母の歴史



3045

東京都 大神田朝子さんのお話 (5)

労働組合への攻撃が強まった1959(1960)年頃は、ちょうど日米安全保障条約の改定に反対する安保闘争と重なりました。ですので、縦横の連絡を取るのには早く、全国一般労働組合や全国信用金庫労働組合、東京にある信用金庫の連合体、東京地連の仲間たちと、いろいろな行動を組んでいきました。労働組合の知識は何もなかったのですが、ただただみんなと会ったのが楽しくて。テニス・旅行・スキー・登山・職場内での仲間作り一生懸命楽しみました。

経営者は組合を弱めようと、組合員の分散、一カ所集中、処分などをしてきました。組合がストライキ権を確立すると、合理化のため

女性のひろば

5月号発売中

軍事費突出!暮らしを守る予算の拡充を 垣内亮

2参院選 【座談会】あさか由香と地方議員のみなさん (神奈川)
5 【対談】すやま初美・木曾ひかる (愛知)

【シリーズ】戦後80年③ハンセン病国賠訴訟 上野正子

【ケア】ヘルパー不足/排泄障害

おとなの絵日記
飯沼勇次郎

一汁一菜、ときどき甘味。
たことそら豆のアヒージョ

翔子の書
金澤翔子・文・金澤泰子

おしやれは私の特効薬
花本幸枝

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7

定価316円(税別)

オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.35



5月9日(金)20時~21時

参加にあたって

- ・新婦人しんぶん4月26日号、5月3日号をご用意ください
- ・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ
各支部または都道府県本部へ

ジェンダー平等と平和へ、時代を切りひらいた 平塚らいてうからのバトンを受け継ぐ



いま話題のパンフレット

頒価 300円/A5判 80ページ
発行 新日本婦人の会

「平塚らいてうからのメッセージ」

「平塚らいてう・女性運動資料室」

(東京都文京区・新婦人中央本部1階)

開館:第2・第4火曜日 14:00~16:00

申込:1週間前までに FAX 03(3814)9441 か
メール njwa@shinfujin.gr.jp で
氏名、人数、所属、電話を明記

「らいてうの家」

(長野県上田市真田町)

開館:4/26~10/27の土日月 10:30~16:00

団体は予約を/NPO法人平塚らいてうの会

FAX 03(3818)8626

メール raichou@nifty.com