

はればれ通信



今冬は、春と冬とが不規則に訪れ、ほんとに「滅多にない冬」を経験しました。ようやく”春”です。

「春は、変化の多い季節です」

春は、卒業・入学や就職・転勤などで、生活環境が大きく変わる季節ですね。うれしいことや、期待に満ちた季節でもありますが、反面、心も身体も緊張が続いたり、新しいことになじめなかつたりして、知らず知らずストレスがたまってしまいがちです。

悪い変化と同じように、うれしい変化もストレスの原因になってしまうこともあります。

ストレスを受けると、心だけでなく、体にもさまざまな症状があらわれます。

いろいろ 不安 ゆうつ 不眠 過眠 食欲不振 過食
体の疲労感 原因不明のめまいや胃腸症状 などなど...

ストレスと上手につきあって、この「変化の多い季節」をのりきりましょう。睡眠を充分にとりましょう。

こんな時こそ「規則正しい食生活」が大切です。
新しいことを一気に始めないで、急がないことは時期をずらして、徐々に始めましょう。
毎日少しずつ、ほっとしたり、リラックスできる時間を確保しましょう。

休日は、予定を入れずにゆっくりする日も設けましょう。



5月病にも注意！

3月、4月の環境の変化に馴染もうと、心も身体もそうとう疲れてきます。環境に慣れ始めた5～6月頃にその疲れが出てきたり、あるいは新しい環境に馴染めなかつたり、という心身の不調を「5月病」というようです。

苦しい状態が長く続いた場合は、かかりつけ医や専門の相談機関に相談してみてもはどうでしょうか。



我が町のサポーター

です。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開172-1
電話 018-855-5170



我が町のサポーター（４）



佐藤清美さん
（潟上市天王）

ミュージックセラピーと地域のふれあい

私は、心の健康づくりの一環として、心を癒すミュージックセラピーに関心を持ちまして”せせらぎ友の会”を結成しました。

ハーモニカとパフォームでタイムスリップしていただき、懐かしい昔を思い出し、和やかな雰囲気の中で賑やかに談笑しながら、その時の情景が目に浮かぶように、故郷へ誘う活動を続けていきたいと思っています。

また、私の地区では、社会福祉協議会が中心となり、いきいきサロン、サークルの組織づくりに取り組む方向で検討しています。

地域のふれあい活動の拠点として、最寄りの集会所に集まって、月1回～年数回ほど食事を共にしながら、おしゃべりやレクリエーションなどを行いたいと思っています。互いに孤独感を解消して生き甲斐を掴む活動ができるように、町内会、民生児童委員、老人クラブ、ボランティアなど地域ぐるみで協力し合って、心の健康づくりに、地域の住民が自主的に運営できるようにしたいと思っています。



「こころの扉を開いてみませんか？」

- 「秋田グリーンケア研究会」を紹介します -

「グリーンケア」というのは「喪失^{そうしつひたん}悲嘆への支援」という意味です。大切な人を喪^{うしな}った方が、喪失と悲嘆の現実に向き合っ、その死を受け入れ、悲嘆を癒し、新しい生き方を見出すために必要な手助けを行っています。

私たちは、さまざまな喪失体験を繰り返し、経験してゆきます。

大切な人を喪う、という喪失体験は、遺^{のこ}された人に、深い悲嘆と計り知れない苦しみを与えます。

大切な人を喪った人たちは、体と心に様々な苦痛を感じながら、何とか生活しているのが現状のようです。

大切な人を喪った経験を持つ人にしか解らない、喪失悲嘆を語る集い等が開催されています。

「死別の苦しみ 悲しみを語る集い」

同じような体験をした人に会いたい、話が聞きたい、自分の悲嘆を本音で語りたい、と思われた時には、ぜひ参加してみませんか？

参加申し込み・連絡先

018-857-4458

涌井 真弓

（わくいまゆみさん）

受付時間

毎週 月～金曜日

（午前10時～

午後4時）



編集後記

今年の桜の季節は早いようですね。大潟村の桜も、今年はみごとに咲いてくれるでしょう。さて、4月から保健所の担当が1名変わります。また新たなメンバーで心の健康づくりを進めていきますので、これまで同様、よろしくお願いします。