

ひとひと 女と男いきいきネット

ひとひと
女と男いきいきネットワーク久喜・通信第24号 2016, 2, 1 発行

研修部
学習会



ストレス社会を自分らしく生きる

講師 心理カウンセラー

檜垣 貴津子さん

女と男（ひととひと）いきいきネットワーク学習会「ストレス社会を自分らしく生きる」が中央公民館にて参加者50名の参加のもと行われた。

講師の檜垣貴津子さんは、30年間看護師として勤務、人間の体をみつめ続けてきた方で、50歳を過ぎて大学に入り心理学を勉強し、現在心理カウンセラーをされている。檜垣さんのお話は、時に笑いを交え、時に身体を動かし、聞き終わった後心が軽くなるようなワークショップ型講演会だった。

がざわついたり、ストレスを持つことは悪だけではないとのこと。イライラ・カッかをどうコントロールするかがわかれば良いわけだし、諦めることも大切。何もしたくないときは、何も考えない。ストレスをなくそう、そう思うことが心が荒れるきっかけになる場合もある。「ストレスは有って当たり前前、これが今日の結論です。」とのことでした。

そして、なにはともあれ体が資本、食べ物が大事であることを強調されました。特に注意することは、次の点。

① タバコはダメ
タバコはすわなくとも肺がんになる。肺がん99パーセントは煙草を吸っていたという

データがある。

② 酒はほどほど

量の多いのはダメ。毎日はダメ。ワインは1杯。ビールは500cc。肝硬変になる。
③ 食べること・記録すること



バランスよく食べることが大切。食欲が落ちると、睡眠障害がでる。毎日体重を測る等、記録する癖をつける。病気を発見できる。

④ 適度な運動をすること
常に下腹を引きしめたつもり
の姿勢で、かかとから着地、
やや大腿で歩く事。

調身：姿勢を整える

調息：肩甲骨が広がる。

息が肺に入る。

調心：心が落ち着く。

筋肉を使い姿勢を整
えることで全体を支える。



貯筋：足の付け根(大腰筋
を使う)スクワットが効
果的。

⑤ 健康診断を受けること

また、日常生活のところが
けとしては、

① 指を使うことは脳を使うこと

例えば、「料理」：料理は段取
りが大事、幾つかのことを同
時進行するので脳を鍛える。

「日記をつける」：指プラス
文字にすると、客観的に物を
見ることが出来る。心行でい
い。後で見て確認することが
出来る。

「楽器の演奏や絵を描くこ
と」：興味を持つこと(好奇
心)がいい。指示待ちでなく、
提案や社会参加も脳を活性化
する。(私はいいわ・関係ない
わ)は病気の始まり。

② 笑うこと
口角が上がっているのがいい。
にこにこマークがいい。作り
笑いでも効果がある。眉が吊
り上りへの字に結んだ口はダ
メ。これは、社会心理学的に

も認められている。

③ 柔軟な考えかた

これは、出来ないのが当たり
前。日本人の国民性として負
になりやすいが、ユーモアを
入れるぐらいの生活が望まし
い。また、優しい気持ちを持
つことも大切である。

④ 身だしなみに気を付けること

ジャージだと姿勢もゆるゆる
になる。洋服は心を表す。カ
ラーセラピーというのものも
ある。

次に、楽な対人関係の在り
方として、「プラス思考で考え
ること」が大切であるとのこ
と。自分が楽になる方法を取
ったほうが勝ちである。それ
には、「見方を変えてみる」。

そして、「ストレスをため込ま
ない」こと。過去と他人は変
えられないけれど、未来と自
分は変えられるのだから、ぜ
ひ心がけてほしいと言う。

例えば、若い人のキャピキ
ャピに苛立ったたら、自分も若
い時があったと考えてみれば
いい。ちよっと見方を変える

だけで、心が落ち着く。

現代の鬱は新型の鬱であ
る。環境が整いすぎ、勉強だ
けになり社会性がない人が増
えている。神経が細く育って
いるので、ポキッと折れやす
い。社会性を身に付けないう
り方はダメである。挫折は学
習することであり、自分との
闘いである。落ち込んだとき
は、今の状態もいずれ役立つ
という風に考えると心が安定
する。

悲しかったりへこんだり
したら、まず感じたままを大
事にする。そして、自分の状
態をもう一人の自分が意識し
てみる。意識することで自動
から手動に切り替わる。「何に
反応しているか?何が厭か?
何に落ち込んでいるか?」自
分に問いかけてみるという。
そのあとは、一日1回休む。
立ち止まってみる。自分は誰
も代ってくれないのだから、
ぜひ自己コントロール力を身
につけてください、とのこと
でした。(まとめ・関口)

でした。(まとめ・関口)

団体から



「埼玉母親大会」を久喜で開催！

新婦人の会久喜 篠崎節子

「生命（いのち）を生み出す母親は生命を育て命を守ることをぞみます」をスローガンに全国各地で「母親大会」が開かれています。「母親大会」は、母親・女性・子ども幸せを願って「子どものこと」「暮らしのこと」「平和のこと」など様々な問題を話し合い、より良い方向に進んでいこうとする場です。

新婦人の会久喜でも積極的に実行委員会に参加し、昨年六月の第一回久喜母親大会には大勢の方が集いました。オリーブニングに佐藤アズサさん（東京芸術座所属）の素晴らしい語りど、可愛らしい子ども達による「かきこじぞ



う」を上演しました。その後、大東文化大学の渡辺恵津子さんに「今の子ども達の現状、そして大人の役割は」と題して記念講演をしていただきました。「今の子どもの実態がよく分かった」「今後の子育てに役立てたい」などの感想が寄せられ、笑いあり感動ありの素晴らしい大会になりました。

また、昨年はさいたま市、一昨年は和光市で「埼玉母親大会」を開催しましたが、今年は四月三〇日（土）久喜総合文化会館で開催します。午前中に北川てつさんの平和コンサート、午後には弁護士白神（しらが）優理子さんの講演

「この国の未来を決めるのは私たち」を予定しています。どなたでも参加できます。男性も歓迎です。文化会館大ホールでお会いしましょう。

「ツリーびあ」の生産品！

NPO 法人ハローハندی キャップ・タイム 進藤敬子

ハローハندیキャップ・タイムの運営する「ツリーびあ」には、現在十八〜二十五歳の障がい者十一名が通所し、お仕事や体力づくりを行っています。

グルーブに分かれ、牛乳パックの椅子作り、紙紐でのコースターや籠作り、刺し子、ブローチづくり、そしてアルミ缶潰し、水耕栽培による「ぴあ菜（リーフレタス）」作りとその販売、駅前の Café たいむでの清掃や珈琲豆の選別と販売、和菓子販売等のお仕事をしています。

たくさん売れると、彼らのお給料もアップします。ぜひ皆さま、彼らの作った作品や珈琲豆・ぴあ菜・和菓子の購入にご協力ください。（問合せ・・・ツリーびあ 0480・26・3000）



ぴあ菜

(2株 250円)

その他

- ・阿良川屋さんの和菓子
- ・Café たいむの珈琲豆
- ・マロンカフェのケーキ



コースター(2枚) 100円
かご 200~300円
牛乳パック椅子 800円
正座椅子 500円



オリープの会・講演会

「あなたは本当の戦争を知っていますか？」

オリープの会は、女性と平和をテーマに学習会を重ねています。戦争をテーマに選んだ「ホテル・ルワンダ」、そのあまりの残酷な殺戮シーンに目を覆うばかりでした。1994年という時代に、こんな非人道的残酷な行いが行われていたことに衝撃を受けました。そして、西欧社会がいかに非力かということも。

また、何よりも教育の大切さを説かれました。特に印象に残ったのは、「ご先祖様に感謝してください。」という言葉です。ルワンダの女性たちが、きちんとした教育を受けていたら、内戦は起こさなかったと。そして、ルワンダに学校を建設する運動をされています。

マリールイズさんは、福島で東日本大震災も経験し、福島の支援もされています。そして、戦後七〇年間守り続けてきた平和を壊そうとしている日本人に警鐘を鳴らしています。絶対に戦争をしてはいけません。

ルワンダは、内戦から二〇年が過ぎました。ルワンダの女性たちは、男には任せておけないと、社会のあらゆる分野に進出し、活躍をされています。女性の国会議員は、六割を占め世界一の比率だということです。平和の大切さについて、思いを馳せる講演会になりました。

さて、次の講演会は左記です。ぜひご参加ください！



久喜市女と男の共生セミナー委託事業

◆辛淑玉講演会◆

「男の通信簿～
女の邪魔にならない
男の在り方～」

2月13日(土)

14:00～

ふれあいセンター久喜

無料

☎: 関口0280(62)3231

【編集後記】

子どもの貧困対策に対する具体的な取り組みについて、厚生労働省は、「①子どもの学習支援を行い、貧困の連鎖を防止する。②社会的孤立を防止し、必要な支援を提供する。③保護者の就労を支援し、生活の安定を図る。」の三つをキーワードに、平成二十七年年度の取り組みを進めていると言っているが、実態はどうなっているか？

子どもの貧困は、表面的に現れにくいので、解決するまでには、多くの課題がありそうだ。どの子どもも夢を持って、すくすく育って欲しいものだ。(柳ひろ子)

・九十二歳の父が、新年早々吠えた。「どんなことがあっても、どんな理屈を並べようと、戦争だけはダメだ！」と。この言葉を子に孫に伝えようと、私も新年に誓った。(進藤)

【発行】

女と男いきいきネットワーク久喜
代表 倉持睦子(22)4545