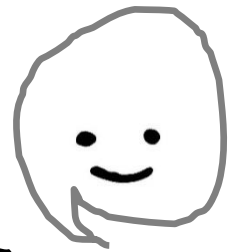


特集



みなさんに聞く！

年始もあっというまに過ぎ、2月にはいりました。

今年の冬はとても寒いですね。みなさん体調はいかがですか？

インフルエンザなど風邪予防にはのどをなるべく湿らせるといいそうで、朝起きたら、まず水やお茶を飲むのがおすすめです。

さて、今回のテーマも、編集部員ワ子さんが口火をきってくれました。

「もやもやしたとき、みなさんどうしていますか？」

ここで言う「もやもやした気持ち」とは、不安感や、ばくぜんとした心配や悩みのことです。

「なにか気分転換しようとは思いますが・・・」とワ子さん。

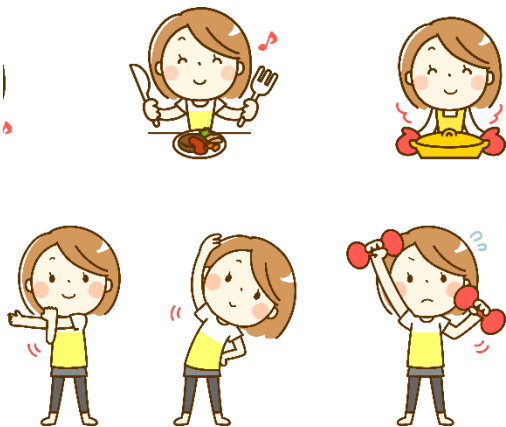
まずは、フリースペースに来所していたメンバーさんに取材してみました。

Aさん・女性

☆おいしいものを食べる！
☆散歩(よけいなことを考えないで)
…1日12キロくらい歩いたこともあります！

人間関係の悩みなどは、相手にどう思っているか聞かないと本当のところはわからないので、「考えても仕方ない」と自分に言い聞かせて、気持ちを切り替えるようにしています。

Bさん・男性



- とにかく外に出る。コンビニとか。
- 日記に思っていることを書き出す。
- 深呼吸する。
- 本を読む。特に哲学書のようなもの。
- 家族に相談する ●なびいに電話する

みなさん、三者三様、いろいろな方法があるんですね。

Cさん・女性

Hさん：わたしは出かけることも多いですね。芸小ホールでの催し物を観に行ったりします。

Yさん：家の中でできることもありますよ。ずっと座ってたり寝転がっていたときは、立ち上がって窓を開けるだけで気分が変わったりします。

ワ子さん：場所をかえるって大事ですよ。同じ家の中でも、違う部屋に行って過ごす、視界が変わって案外よかったり。

Hさん：ショートステイの利用というのもいいですね。同じ室内で過ごすのでも、場所が違うので非日常という感じがします。

Yさん：本や雑誌を読むのもいいし、音楽を聴くのもいいし。わたしはマンガを読むのが、非日常を体験できて、とてもスッキリします。

Hさん：頭を動かすのではなく、体を動かすのでもいいですね。ヨガとかね。



ワ子さん：でも、疲れていると、そういうこと自体ができないときがあるんですよ。

Yさん：不安が強く、あまりに疲れていてエネルギーがないときは、逆に活動しないで、休むことが大切ですね。

Hさん：休むことと気分転換とをわけて考えるということですね。

Yさん：ゆっくり休むというのも難しいという方もいますが、、部屋を暗くして、アロマをたくなどして、ぼーっとするとか。キャンドルをつけてお風呂にゆっくりつかるのがリラックスできる、と言っていた方もいます。

Hさん：しかし、疲れているときに、通所先や仕事先など行く約束をしているところに「休む」と伝えるのは、なんとも連絡しづらい。自己嫌悪というか罪悪感というか。

ワ子さん：そうなんですよ。そういうときの電話ってしづらいですね。

Yさん：内科的に休まなければならないとき、たとえば、熱があるとか、ひどい咳をしているとか、そういうときは休む決断をしやすいですが、精神的な不調で、行く元気がないときは、自分でも判断が難しいですね。行けば案外やれて元気になる、なんて時もたまにあったりして。

ワ子さん：通所先や仕事先の人と、あらかじめ、そのあたりのことが共有されているといいですね。福祉の通所先だったら、ときには「まずは来てみたら」とスタッフに言ってもらったり、ときには「それだったらゆっくり休みましょう」と言ってもらったり。手助けしてもらえると気持ち楽になりますね。

----ストレスや悩みが、頭の片隅に残ったまま、毎日を送っているそんなときの対処方法として、みなさんに聞いてみました。友人や家族との人間関係について悩みがあると、多くの人が挙げていましたが、よく寝て、おいしい食事をして、しっかり休むということが、回復への第一歩だと感じました。

お知らせ

ご家族向けの講座第二弾を開催します。今回は、体験型の企画です。

3月17日(土)13:30~ ピアス2階にて **「笑いヨガ」**やります!

「笑い」には心身をよくする科学的な根拠があると最近話題ですね。

免疫のバランスを整えたり、記憶力がアップしたり、血行がよくなったり

するそうですよ。ぜひ、ご家族にお伝えください。