

保健婦だより

37

ストレスなんかこわくない

四月は入学、就職、転勤などのシーズンです。生活環境が一変する人が多くなりますね。それだけでなく私たちの日常生活は、複雑な人間関係、交通ラッシュ、家庭でのいざこざ等ストレスの原因でいっぱいです。

日々打ち寄せるストレスの波に負けず、上手に乗り越えるためのコツをお教えしましょう。

心をしなやかに

きたえる

日ごろのストレスがたまりやい人は、ちよつとした「心」のテクニックを覚えてみてください。
☆完璧主義を捨てる
完璧主義は、自分の心をき

ストレス度チェック!

多くあてはまる人は
要注意です

- 家庭や職場で問題事や変化があった
- 気分が沈みがちで憂うつ
- ささいなことに腹が立ち、イライラする
- 仕事をする気がなくなり、疲れやすい
- 寝付きが悪く、よく夢をみる
- 朝、気持ちよく起きられない
- 頭がスッキリしない
- 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
- 目まいや立ちくらみする
- 手足を冷たく感じ、汗をかきやすい



ゆうくつにしてしまいます。なるがまま、という心の余裕がほしいものです。

☆先入観をもたない
人と接するときには、先入観をもたないことが大切です。人の短所は、逆の見方をすれば長所ということも多いはず。ちらりと見ただけ、フィードバックだけで人を判断するのは禁物です。

☆日常の細かな気配り
日常のささいな出来事が、心の憂うつや人間関係のトラブルを招くものです。あいさつ

や言葉づかいなど、日ごろの気配りを忘れてはいけません。

あなたのストレス

解消法は?

お酒を飲む、カラオケで歌うなど、人それぞれにストレス解消法があると思います。でも、心配事や悩み事など、何でも打ち明けられる友人がいるのは心強く、うれしいものですね。できれば、家族や仕事仲間のほかにも心の友をつくりましょう。また、心から打ち込める趣味やスポーツがあれば気分転換をしやすいものです。そのほか、入浴や睡眠は心身の疲労を取り除く効果がありますし、食事で

ちびっ子ギャラリー おとうさん



ほんだ はなこちゃん
"おちやらか"と
かしてあそんでくれるよ。

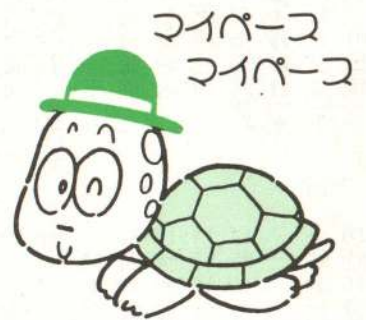


ふじわら てるまさくん
いま、しごとで秋田へ
いってらんだ。



むらかみ まいこちゃん
トランプしてくれて
やさしいの。

山館児童館



お気付きですか? 『再生紙』です

今お読みいただいている広報「おおだて」四月一日号、これまでと紙質が違っていませんか? お気付きでしたか? そう、『再生紙』です。地球環境の保全がいわれ、リサイクルという言葉が耳にするようになって久しくなりました。広報でもごみ処理の問題などを通して皆さんへお伝えし、協力をお願いしてきましたが、今号から広報紙そのものに再生紙を使用することにしました。地球にやさしい。大館。いいですよ。