

美濃加茂健康ファミリー

最終話 ストレスと上手につきあう

加寿夫「康子、何を読んでるんだ？」
 康子「健康日本21新聞よ。お父さんは、ストレスを感じるようになってあるの？」
 加寿夫「そりゃあ、あるさ」
 康子「平成12年保健福祉動向調査によるとね、最近1カ月のストレスが『大いにある』『多少ある』と答えた人は、54.2%もあるんだって」
 加寿夫「2人に一人はストレスを感じているってことだな」
 康子「男の人は仕事、女の人は自分や家族の健康・病氣・介護がストレスって答えているんだって。それでね、21世紀の国民健康づくり運動『健康日本21』では、ストレスを感じる人の減少を目指すんだって。ところでストレスってなあに？」
 加寿夫「ストレスってというのは、対人関係・睡眠不足・騒音などの刺激(ストレス)を受けたときに生じる体や心のゆがみのことをいうんだよ。つまり、心に与える悪い影響のことさ。ただストレスは受け止め方次第でよい刺激となり、乗り越えるべきよい目標になったりもするんだ。問題は長く健康をおびやかすところにあるんだ」
 康子「ふーんそつなの。おとうさんはだいじょうぶ？」
 加寿夫「大丈夫さ。ストレスを柔軟に受け止め、上手に解消するようにしてるから。康子と散歩することもそ

の「つさ」
 康子「私ってお父さんの健康づくりを応援してるってことね。なんかうれしくなって来ちゃった。さっそく散歩に行こうよ」

ストレスコントロール法10カ条

- ① 完璧主義を捨てる(なるがままに という心の余裕を持つ)
- ② 現実を直視する(客観的に見よう)
- ③ 自分なりのストレス尺度を持つ
- ④ 早期発見早期解決
- ⑤ 心から打ち込める趣味を持つ
- ⑥ 辛くなったら悲鳴をあげる(自分一人で解決しようとしなさい)
- ⑦ 悩みをうち明けられる心の友を持つ
- ⑧ 軽い運動でいい汗をかく
- ⑨ 先入観を持って人と接しない(偏見を捨てよう)
- ⑩ 解決を先に延ばさない

平成10年より始まりました、『健康ファミリー』ですが、早いもので5年が経ちました。健康ファミリーの家族と共に皆さんの健康について考えてきましたが、今回を持ちまして終了することになりました。

ご愛読いただきありがとうございます。市では、来年度から健康みのかも21(仮称)をスタートさせます。そこで、4月からは新しく『栄養食生活』をテーマにしたシリーズで、皆さんの健康を応援していきたいと思っております。今後ともよろしく願いします。



だんらん

第47話

屋外で遊ばせよう

日陰にわずかばかりの残雪が残る神社の敷地内ではいつものように6・7人の子どもたちが遊んでいた。その集団の少し離れたところから小学一年生くらいの男の子が一人の幼い子に向かって『えいっ、えいっ』と言って雪玉を投げていた。

周りの女の子たちは『やめやあ』などと注意していたが、なかなか止めようとしなない。そんな彼に一人が立ち上がった。
 甲高い声で『男のくせに、逃げるのか』『弱虫』と言いながら、小学3年生くらいの女の子が男の子の背に向かつて雪玉を投げつけ、追いかけた。ところが、どうしてか彼を深く追うことは止め引き返した。男の子は少し離れた位置から、遊んでいる集団をしばらく眺めていたが、やがて何事もなかったかのように戻って来て、また一緒に遊びだした。仲間もすんなり受け入れた。

巨木・古木の立ち並ぶこの神社は付近の子どもたちにとって貴重な遊び場であり、さまざまなことを学ぶ場となっている。
 自然の恵みも素晴らしい。年中絶えない野鳥の姿や声。春のヒガンバナから始まるいろんな草花、夏のカブトムシやクワガタなどのいろんな昆虫、秋の参道を埋め尽くすドングリなど実に豊かである。

その季節ごとの自然の恵みを相手

に、異年齢の子どもたちは助け合いそして学び合いながら、日が暮れるまで遊んでいる。
 自然だけでない。遊んでいる傍らで家には決してない、いろんな人との出会いがある。

キャッチボールしている親子、黙々と一人で体力トレーニングをしている中学生、神殿に向かい深々と頭を下げ拜んでいる老人、定期的に神社を清掃する氏子の人たち、赤ん坊を抱いている母親の姿などは、心のどこかに映像として残り、これからの長い人生の途上で再び浮かび上がり、そこからの生き方に必ずや影響を与える出会いとなるのではないだろうか。

私の小中学校時代は、このようなことは当たり前で、家の中も狭く、学校から帰ったら外に出て遊ぶしかなかった。

そこにはつねに上級生や下級生がいた。上級生の指示でチャンバラごっこ、泥棒巡査、付近の川での魚すくい、夕食後の虫狩りなど。こわい上級生からは下級生をいじめると厳しく叱られましたが、つねに一挙一動があそこがこれの人であり、人としてどう生きていくのかなどいろいろなことを学ばせてもらった。

この神社は出会い、触れ合い、生き方学習の場となっている。子どもたちは幸せだと思おう。

Healthy&Life

健康と子育て・教育