

# 唄こそ最良の健康法



宗金和夫さん  
殿台区

舞台上立つことで表現力が豊かになり、人前で話が出来たようになった。これからの人生、少しでも心豊かに、優雅に過ごせたらと思う。それには唄うこと、たかがカラオケされどカラオケである。病は気から。唄えば気分が晴々リフレッシュ。



鬼村洋太郎さん  
三隅病院院長

## ストレスとその対処法

庭木の剪定中、木から落ちて両足骨折。リハビリ中始めたカラオケが、思いがけないケガの功名となった。何よりも詩を覚えて、意味を理解して唄うからほげ防止になる。そして腹の底から声を出すことで思いきり酸素を吸いこめ、祭り・イベントなどで仲間が増え、親しい人や共通の趣味を持った人間関係が出来ること。

過重なストレスを抱え込まず、適度なストレスを維持するためには、次の5つのストレス対処パターンを上手に組み合わせる必要があります。

- ① ストレスの原因となっている問題そのものを解決する。
- ② 自分自身ではどうにもならないと見極めています。

ています。

子どもの数だけ悩みもありますが、その子どもを通じて、沢山の人と出会い、話を聞いてもらったり、見守ってくれる家族のおかげで、心を病むことなく過ごしています。子どもに対しての悲しい事件などもあります。家族での父親の役割の大きさ、地域の中での子育ての重要性が感じられるこの頃です。

子どもが6歳なら親も6歳。一緒に成長していけたら...と思います。

# 育児は自分を育てる



恵久近国さん  
東区1区

わが家の育児(育自)戦争が始まって6年7か月。活発な三姉妹と、毎日戦つ

め、周囲の助けを求める。

- ③ 何か別のことで気持ちを紛らわす。
- ④ 感情や意向を誰かに伝えることで気分を変えらる。
- ⑤ 下手に動かず時を待つ

さらに、同時に自分自身を変革していくことも大切です。周りに気に入られるために過度に本心を抑えることをやめる。つまり「開き直れる」自分を作っていくことです。本心を大切に、「出来ないものは出来ない」「イヤなものイヤ」「ノー」と率直に伝えられ、それで気に入られなくても「よし」とする態度です。そのためには、日頃から自ら信じる人生目標を持ち、本当に頼れる仲間を持つように努力することです。

それでもどうしても、ストレスによる体調不良が持続する時には、早めに専門医療機関に相談してください。

### 心の健康相談

こんな時は、お気軽にご相談ください。

- 自分自身について悩みや不安があつて困っているとき
  - 家族の性格や行動の変化で困っていることがあるとき
  - お酒がやめられないときなど
- ◆ 定例相談日  
とき  
毎週第3火曜日 午後1時～3時

(精神科嘱託医による相談を行つていきます)

・ところ

長門健康福祉センター  
申し込み・問い合わせ

☎ 22811

(電話予約制になっていますので早めにご予約ください)