

## “ストレス”について考える・・・

“ストレス”・・・近年、この言葉が日常生活で頻繁に使われるようになりました。特にこの数年はコロナ禍もあり社会全体にイライラ感とストレスが蓄積しているかもしれません。今や日常用語として定着した“ストレス”。心の病を抱える当事者はもとよりご家族も抱えるストレスは多いのではないかと推測します。

セルフマネジメントの本にこんなことが載っていました。紹介しましょう。

すべて「あなたは・・・」を冒頭につけます。

- ・ストレスを感じていることに、どうやって気づきますか？
- ・ストレスがあると身体にどんな変化が起こりますか？
- ・ストレスは自分の思考、感情、行動、結果にどのような影響をもたらしますか？

いかがでしょうか。ストレスを感じた時、いつもの自分と何が違うのでしょうか。



さて、ご家族や当事者の方は常日頃“心の病”とストレスの関係には最も悩まされていることだと思います。ストレスとはいったい何なのでしょう。著者は、「ストレスは、“恐れ、疲労、消耗”と捉えることができる」と言います。そして、“恐れ”は「自分は何を恐れているのか?」、 “疲労”は「自分はどのように疲れているのか?」、 “消耗”は「自分はどのようにして気力や体力を失っているのか?」と言い換えることを提案しています。こう考えれば、自分なりにストレスへの対処の方法がみえてくるということなのです。どうやらストレスとは、何らかの刺激に対する心や身体の状態であり、必ずしも悪いことでも嫌なことではない。500 万年にわたる人類進化の過程で我々が身につけてきた様々な外敵や状況への対処の仕方・・・それがストレスなのでしょう。



こう考えてくると、家族や当事者が抱えるストレスはその原因を推測し、具体的に対応し改善していくことができる可能性があるように思えます。そのために大切なことは、「まず自分の内面と向き合う」ことなのでしょう。何故ならストレスは自分自身を守るシグナルと思うからです。同じように“様々な感情”や“トラウマ”についても、自分の内面と静かに向き合ってみることで自分の変化や成長を実感できるかもしれません。

(赤池千明)

## 理事会の報告 —令和4年6月から令和4年8月—

6月5日(日)明生会の通常総会及び“ふれあい講演会(講師:上久保真理子氏)”を開催しました。これにより令和4年度の役員体制や事業が正式に始まりました。質の高い事業を継続していくことに努力してまいります。

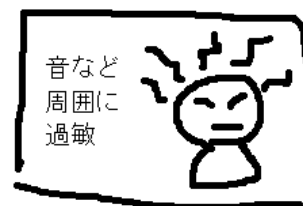
全体の法人決算は4月から7月までは順調に推移しましたが、8月は夏休みによる稼働日の減少とグループホームにコロナ感染が発生したため3名の利用者が通所できなくなったため単月欠損となりました。

家族会では6月から7月にかけて“明生会50周年記念誌”作成に注力し、7月末までには会員、関係者の方々に届けることができました。また、令和4年度の理事の役割分担を決めました。B型事業所「つばめ創社」は従来の作業に加え、自主製品作成や施設外就労等の新たな取り組みについて検討していきます。利用者数は1日当たり平均利用者数は約20名で推移している状況です。9月以降の課題として利用者増、工賃引き上げ、地域との連携、職員研修の充実等々を検討していきます。

### 公認心理師の晴耕雨読



家族ピア学習会にて、{「皆でつくる『良い状態を保つプラン』(上久保真理子、小松容子「訪問看護と介護」2018年11月号、医学書院)}」を読み合いました。当事者の方は病気を体験している専門家として捉え、家族、支援者の3者で「情報を共有」し、症状が悪くなる前に「どう対処」するかを検討しておくというものです。症状を「青(軽度)・黄色(中度)・赤ゾーン(重度)」の3段階に分け、50枚ぐらいある「絵と文章が書いてある名刺大のカード」の中から3者で各段階に合ったカードを選び、その時、できそうな対処を3者で考え出します。例えば、黄色ゾーンとして「音に敏感になる」「気持ちが落ち着かない」「週2回しかお風呂に入らなくなる」に対し、当事者「主治医と相談」、家族「全員で話し合う」、母「訪問スタッフに連絡」、訪問スタッフ「訪問の様子を簡単に書き出し家族で共有」。このように外側に出すことにより3者が客観的に見ることができ、対処しやすくなるということです。



名刺大のイラスト入り症状カード↑  
(高柳弘行)

### シリーズ

### 「8050問題」私はこちら思う

私の家族は、主人と私と娘の三人です。長男、次男は独立して家庭を持っています。80-50についての事ですが、今は親子三人なんとか生活しております。この先10年経ったら主人は90歳私は86歳娘は54歳です。元気でいられるかわかりません。

障害年金を頂いてとても助かるしとてもありがたいです。でも親亡き後は年金で半分くらいが家賃として使われ、その残りは食費と雑費に使われて残るお金はほとんどありません。今は退院して落ち着いていますが何ヶ月も入院しますとなかなか高額で大変です。健康には十分気をつけて娘のためにも一日も長く元気で過ごせるように頑張ります。福祉の関係でももう少し障害者の方が生活しやすい環境を考えて下さるとありがたいです。どうぞよろしく申し上げます。(T.S)

## 令和4年6月～令和4年8月末までの活動報告

- 6月5日(日)第19会明生会通常総会開催。浜松市市民協働センターにて。
- 6月15日(水)「つながり」40号発送。
- 6月20日(月)県連拡大相談員研修。静岡シズエルにて。参加者、担当者3名。
- 6月26日(日)第3回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者、14名。
- 7月10日(日)第3回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者、理事5名。
- 7月17日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者、4名。世話人2名。
- 7月24日(日)第4回家族ピア学習会。武道館会議室にて。参加者15名。
- 7月25日(月)浜松市障害者相談員研修会。浜北文化センターにて。参加者、担当者7名。
- 7月26日(火)第1回、統合失調症家族教室。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者5名。
- 8月10日(水)相談員研修。武道館会議室にて。参加者、担当者7名。
- 8月14日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者、6名。世話人2名。
- 8月21日(日)第4回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事、7名。
- 8月28日(日)第5回ピア学習会。武道館会議室にて。参加者17名。
- 8月30日(日)第2回、統合失調症家族教室。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者4名。



### 秋バテに注意

管理栄養士に聞きました

夏バテという単語は聞いたことがあると思いますが、**秋バテ**と呼ばれる症状もあるのです。秋バテにならないように体調を整えて秋を楽しみましょう。

「秋バテ」は、夏の間にとめてしまった体の冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。**自律神経の乱れ(ストレス)**と**冷え(血のめぐり)**が「秋バテ」の主な原因です。



### 予防と対策

#### 食事編

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事する。
- ② ゆっくり噛んで食べる。
- ③ 体を温める食べ物、(しょうが、ニラ、ねぎ、とうがらしなど)  
ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物、(かぼちゃ、サツマイモ、梨、さんま、  
鮭など)を積極的に食べる。
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む。



#### 生活リズム編

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に。
- ② 涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動を。
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくり入る。
- ④ 朝いちばんに日光を浴びる。



## 今後の活動予定

9月6日(火)第1回家族同士の交流会運営会議。精神保健福祉センターにて。

13:30~15:30。参加者、担当者。

9月11日(日)第5回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。参加者、理事。

9月18日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者。世話人1名。

9月25日(日)第6回ピア学習会。明生会事務所にて。13:00~15:00。参加費300円。

9月27日(日)統合失調症家族教室(浜松会場、第3回)。精神保健福祉センターにて。

13:30~15:30。参加者、担当者

10月9日(日)第6回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。参加者、理事。

10月16日(日)静岡県精神保健福祉大会。

10月23日(日)第7回家族ピア学習会。武道館会議室にて。13:00~15:00。参加費300円。

10月25日(日)統合失調症家族教室(浜松会場、第4回)。精神保健福祉センターにて。

13:30~15:30。参加者、担当者。

11月13日(日)第7回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者、理事。



11月18日(金)相談員研修。武道館会議室にて。参加者、相談員。13:00~15:00。

11月20日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者。世話人1名。

11月27日(日)第8回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00~15:00。参加費300円。

**尚、新型コロナウイルス感染拡大の折りには予定が変更又は中止となる場合があります。ご了承下さい。**

家族会及びB型事業へのご寄付に御礼申し上げます。(R4.6~R4.8)

- 寄付金 ( 沖健康クリニック様  
一般寄付(家族会運営) 匿名 5名様 合計184,600円
- 物品等 会員、地域の方からB型事業に 古新聞、段ボール、雑紙、等



お配りした「50周年記念誌」に誤植がありました。申し訳ありませんでした。

下記のように訂正をお願いいたします。

- ・年表 P24 (誤) 第5代理事長 ⇒ (正) 第4代理事長
- ・裏表紙奥付 電話 (誤) 053(420)1988 ⇒ (正) 053(442)1988

編集後記・・・今年はとても暑い夏でしたが皆さん体調はいかがですか。

体に良いものを食べて運動してコロナウィルスやインフルエンザなどに  
気をつけて元気にがんばりましょう。

(鈴木智子)

