



## 上手に休養をとろう

2人に1人は、ストレスを抱えている

環境の変化や仕事上での重圧、家族や友人を含む人間関係など、現代社会に生きる私たちは、さまざまなストレスにさらされ、非常に疲れやすい状況におかれています。

実際「精神的な疲労やストレスを感じている人」は半分以上を占めていると言われてます。さまざまな原因で引き起こされる心の疲労は、やがて体にも負担をかけ、病気を招く原因にもなっています。

このような社会の中で、健康でいきいきと自分らしく生きるためには「よく生きる」ための「よく休む」こと」と言われるように、上手に休

養をとることが大切です。

### ストレスと生活習慣病

「病は気から」とよく言われるように、心の健康と体の健康は深い関係にあります。

日常生活でストレスが解消されずに積み重ねられると、心身にさまざまな変調をきたし、消化器疾患や高血圧、糖尿病などの病気として現れたりすることもあります。

また、何となく気分が晴れない状態を放っておいたり、いやなことをため込んだりしている「うつ病」に落ち入り、働くこと、生きていくことが嫌になるという症状も起こしかねません。また、これらの症状が改善されない場合は医師と相談しましょう。



### まず、早めにストレス解消を

ストレスを上手に解消するとともに、心を鍛えて精神的なストレスに対する抵抗力を

つけましょう。

ストレスの対処法として、まず自分が受けているストレスの原因を突き止め、解決方法をいくつか考え、実行してみましよう。次にストレス解消法を紹介します。

### ストレス解消法

 <b>睡眠</b> すべての休養の基本。	 <b>入浴</b> ぬるめの湯にゆっくり。心身ともにリラックス。	 <b>運動</b> 種類は何でもOK。仕事で使わない筋肉を使おう。	 <b>音楽</b> 聴くもよし、歌うもよし。気分に合わせて曲を選んで。	 <b>アロマテラピー</b> ほのかなよい香りは心身をリラックスさせる。
 <b>ストレッチ</b> 肩回しの前屈、肩回しや腕回しを繰り返す。やさしく続ける。	 <b>森林浴</b> 林や森にいくのがベストだが、公園などでもできる。	 <b>趣味をもつ</b> 仕事以外の好きなことに熱中して、気分転換。	 <b>動物を飼う</b> ペット療法もあり。いきいきとした動物との交流で心が癒える。	 <b>映画やビデオを見る</b> 物に突入る物、楽しい物がおすすめ。

### 何もやる気が起こらない時は

何もしないでぼうっとする、自分だけの時間をもちましよう。あれをしなくちゃ、これもしなくちゃと考えるのではなく、今の自分をゆつくとりて休ませてあげることも大切です。

### マイチャレンジ活動

写真は、マイチャレンジ活動に取り組んでいる2年生の様子です。今年、11月12日～16日の5日間、地元の方々の協力のもと職場体験学習を実施しました。一昔



です。事前に生徒の体験希望先の調査、協力してくれる事業所の開拓、生徒の割り振りなどを行い実施しています。体験に先駆けて、生徒はこれからお世話になる事業所に普段は使ったことのないような面白い言葉で電話し、「緊張したあ」と安堵する姿が見られます。そして、なれない人間関係から緊張し、初日の体験を終えるとぐったりと疲れて帰校してきます。

しかし、2日目、3日目と日を追うごとに、生徒の表情は生き生きとし、充実感にあふれるようになります。子どもたちは、この5日間の体験を通してあいさつの大切さや働くことの大変さ、生きがいをもつて働くことを改めて感じることができたと、事後の感想などで書いています。

また、家族のために働く両親への感謝の言葉も見られます。2年生は、この後3学期には立志式を行います。そこで、職場体験をもとに、将来の夢や希望を発表することになっています。

最後に、今回お世話になった39事業所の皆さま方に本紙をお借りし、お礼を申し上げます。

最後に、今回お世話になった39事業所の皆さま方に本紙をお借りし、お礼を申し上げます。

# 広報文芸

## 俳句

初日の出千年杉の梢より  
ふる里の清流まぶし初日の出  
那須岳を黄金に染めし初日かな  
初空や海は太古の謎を秘め  
初鴉さつと下りきて屋根叩く  
初空や太初のをしたたらす

矢又 星 幸子  
松野 鶴川 良子  
馬頭 藤田 芳輝  
小川 小川のぶ子  
小砂 松岡 路石  
谷田 荒井 大作

## 短歌

「かくや」より届きし地球の映像をパソコンに見る月の視線で  
わが町の老若男女つどひ歌ふ「第九」の歓喜ホールに溢る  
仏前に初採りかりんの実を供ふ成るを待たずに逝きし夫へと

馬頭 佐藤 節子  
馬頭 藤田 文代  
馬頭 五月女トミノ

巨大なる蟻の黒きが現わるるわがたどり読むルーペの先に  
栄養を胃瘦通して攝る母の百歳の顔ほのか艶めく  
昨日より今日の牛の顔がいいと言へ獣医も笑顔で帰り行きたり

吉田 塚原 タイ  
小川 古沢 実  
小川 佐藤佳久子

## 川柳

初夢は奮発してたお年玉  
ひ孫顔見る楽しみのお正月  
お年玉ひ孫新たに仲間入り  
コンビニのおせちですます独り者  
手づくりで福を呼ぶ気の注連飾  
松竹梅稼ぐ我が家の初出荷  
双六の振り出しにいる初の春

大内 郡司 正幸  
大山田上郷 大森 愛子  
大山田下郷 佐藤 有紀  
小川 小森 利子  
谷田 岡崎 甫子  
小砂 笹沼 季子  
薬利 大嶋 克明



# 新着図書

那珂川町 図書館



## 『公書の原点を後世に』

廣瀬 武／著 (随想社)  
「足尾に緑を、渡良瀬に清流を」本書は、中学校の社会科の授業で「わかりやすい足尾鉍毒事件のパンフレットが欲しい」という要望から作られた記録です。現代に続く足尾鉍毒事件の全体と、田中正造の思想を学ぶための入門書となっています。

## 『走るということ 語るときに僕の語ること』

村上春樹／著 (文藝春秋)  
専門作家としての生活を始めて以来、世界各地で走り続ける村上春樹。走ることは、彼の書く小説をどのように変えてきたのだろうか。本書は、著者が自分自身について真正面から綴った書き下ろしメモワールです。



## 『本の妖精リブロン』

末吉暁子／作・東逸子／絵 (あかね書房)  
「図書室は、とてもふしぎな空間よ。ただ、本が並んでいるだけじゃない。一冊一冊には、作者の思いのたけがこめられているし、本を開けば、まったくちがう世界に入り込めるしね。…」  
転校生のアミは、はじめて行った図書室で、羽のある小さな男の子に出会い、ふしぎな世界につれてゆかれました。転校生アミと「本の妖精リブロン」とのふしぎな出会いを描いたファンタジー。



- ◇ 『尊厳死に尊厳はあるか』 中島みち／著 (岩波書店)
- ◇ 『電磁気学のABC』 福島肇／著 (講談社)
- ◇ 『幸菌スプレー』 室井滋／著 (文藝春秋)
- ◇ 『ウー・ウエンのねぎが、おいしい』 ウー・ウエン／著 (主婦と生活社)
- ◇ 『学生諸君!』 宮澤賢治ほか／著 (光文社)
- ◇ 『光のカケラ』 竹下文字／著・鈴木まもる／絵 (岩崎書店)
- ◇ 『トイレのおかげ』 森枝雄司／写真・文はらさんべい／絵 (福音館書店)
- ◇ 『チームふたり』 吉野万里子／作・宮尾和孝／絵 (学習研究社)
- ◇ 『細胞のはたらきがわかる本』 伊藤明夫／著 (岩波書店)