

こことからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

日焼け後の対処法をお知らせします！

夏は日照時間が長く、紫外線量も多くなります。日焼けをしたときの対処法について、ご説明しましょう。

- ① 速やかに木陰など涼しいところへ移動する
- ② 水でぬらしたタオルをからだにあてる
- ③ ぬれたシャツを着て風にあたる
- ④ 水のシャワーを浴びる
- ⑤ 顔の日焼けにはタオルをあて、その上から氷のうで冷やす
- ⑥ 水疱ができた場合はすぐ冷やし、皮膚科を受診する

なお①～④は、長時間行うとからだがかえすぎることもあるので、短時間でこまめに行いましょう。

保健師 桑原 有美子

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

天気が悪いと
頭痛が起こります

うつ病の夫に
やさしくできず
自己嫌悪になります

旬のレシピ

たちうおの カレー

暑さで食欲がない時期におすすめの、スパイスが利いたフィッシュカレーです。

材料 (2人分)

- たちうお…2切れ (150g)
玉ねぎ…½個
赤のパプリカ…¼個
トマト…200g
水…¼カップ
塩…少々
プレーンヨーグルト…100g
バジル (飾り)
- A** 塩…少々
こしょう…少々
おろしにんにく…少々
- B** サラダ油…大さじ½
にんにくのみじん切り…1片分
赤唐辛子(ちぎって種を除く)…1本
ローリエ…1枚
- C** ターメリック・クミン・
チリペッパー・コリアンダー・
クローブ…各少々



作り方

- ① たちうおは3cm幅に切り、**A**で下味を付ける。
- ② 玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにする。
- ③ トマトは一口大に切る。
- ④ フライパンに**B**を入れて弱火で炒め、香りが立ったら②を加えて中火にし、さらに炒める。しんなりしたら①を加えて炒め、さらに**C**を加えて炒める。
- ⑤ ③と分量の水を加え、ふたをして約15分、トマトが煮崩れるまで煮る。塩で味を調べ、ヨーグルトを加えて混ぜ、ひと煮する。

よくある相談

女性

Q 妊娠9週ですが、つわりがひどく食べられません。体重も1、2キロ減ってしまいました。(30代女性)

からだ

A つわりの原因は、はっきりわかっていませんが、妊娠によるホルモンの変化などによるものといわれています。症状に程度の差はありますが、妊婦さんの半数から8割の方にあらわれ、早いと5週頃から始まり、16週頃に治まることが多いようです。

つわり中の生活の基本は、心身の安静と休養、少量頻回の食事と水分補給です。水も飲めない、体重が極端に減るなどの場合は、主治医への相談が必要です。つわり中の生活の工夫をお伝えします。

●心身ともにリラックスを！

1、2カ月で終わるもの、と前向きな気持ちでいるとよいようです。症状が強いときは、横になりましょう。気分転換に、電話

でおしゃべりする、趣味に集中するなどもよいでしょう。

●「食べられるときに、食べられるものを、食べられるだけ」が食事の基本!

妊娠中はバランスよく栄養価の高いものをとるのが原則ですが、つわり中は例外です。比較的とりやすいものには、一口サイズのゼリー、クッキー、せんべい、果物、酸味のあるもの(梅干し、かんきつ類など)、ほどよく冷えたもの(冷ややっこ、冷たいスープ、サラダなど)などがあります。

症状の強さや食べられるものが、日によって替わる方もいます。好みの香りは、食欲を刺激しますが、においが吐き気を誘発することもあるので、調理中ににおいをかがないように、加工食品の活用などで工夫するのもよい方法です。

イネーブリング

～長期的には害を与えてしまう対人サポートのあり方～

誰かを助けるために手を差し伸べる。このような善意の行為が、長期的にはむしろ害を与えてしまう場合があります。それが「イネーブリング」です。イネーブル (enable) は元々、「物事ができるようにする」「人が何かをすることを可能にさせる」という意味です。よい意味にも用いられますが、特に依存症の治療現場では、「依存行為が続く環境を用意してしまう」という意味で否定的に使われるのが一般的です。そのため依存を助長してしまう人のことを、イネーブラー (enabler) といいます。

イネーブリングの背景には、次のような心情があります。

- ① 助けるべきである、という責任感や義務感に動かされる
- ② 助けることで自分の存在意義が感じられる
- ③ 助けないと見捨ててしまう、などの罪悪感が生じる
- ④ 将来のことが不安になり助けてしまう
- ⑤ 助けたら、相手も助け返してくれると期待している

人は、「自分で考える」「自分で対処する」ことによって、自分の中にある力を見つける経験ができますが、イネーブリングはその機会を奪ってしまいます。そのためイネーブリングは、相手を成長させないように留め置いている関係ともいえます。自分で取るべき責任をイネーブラーが肩代わりしてしまうた

め、一時的な助けになっても、長期的には相手の責任感覚や自律性が育つのを奪ってしまうのです。

とはいえ、手を差し伸べずに見守るのは、とても難しいことです。親子関係や親密さのある友人関係など、特に身近な人たちに対しては特別な情がありますので、何もしないと「相手を見捨ててしまう」という感覚が引き起こされやすくなります。時に手助けをしないという選択には、覚悟といってもよい決断が求められます。

イネーブリングは、依存症にだけ見られる対人関係ではなく、子育てや仕事上の人間関係でも同じです。手助けをしないためには、その相手が自らの力でできる可能性にこころを開いている必要がありますが、いうほど簡単ではありません。多くの場合は、不安が勝ってつい手を出してしまうことが多いのです。

失敗したり遠回りしたりしながらも、自分の力を見つけれたと経験があると、相手を信頼し見守ることが容易になります。自分のことのように感じ、我慢できずに助けてしまうのは、自分自身を信頼するのが難しいことから生じるともいわれます。

相手への思いやりがあり、そのうえで手を差し伸べるほうがよいのか、そうではないのか、自分自身の不安を一旦横に置いて、落ち着いて考えてみるのが大切だといえるでしょう。

Thanks Voice

こころ

息子への接し方を変えたところ、 事態がよい方向に進み始めました

同居している成人の息子が転職を繰り返し、気に入らないことがあると、家の物を壊すこともありました。接し方に悩み、電話相談を利用しました。相談員からのアドバイス通り、毅然とした態度を取り続けたところ、物にあたることはなくなり、就職活動にも前向きに取り組むようになりました。本当にありがとうございました。

50代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください!

息子さまのご様子には、もどかしさを感じ、時には怖い思いもなされたことでしょう。しかし、電話相談をきっかけに、息子さまに毅然とした態度を取り続けたとのこと、勇気を持ってよく対応されましたね。状況が改善され始めていることを、こちらもとてもうれしく思っています。

専門相談員 臨床心理士

