



こころ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。

Vol.6

ご利用者様向け

News & Topics

「マインドフルネス」を実践してみませんか

人間は、過去の嫌な出来事を思い出したり、未来を考えて不安になったりして、自らをストレスにさらしているといわれています。「マインドフルネス」は、過去や未来にとらわれずに「今ここ」に意識を向け、心と脳を休める方法として世界で実践されています。具体的なやり方は、次の通りです。

- ① 背筋を伸ばし、リラックスできる姿勢で座り目を閉じる
- ② 息を口から吐いて鼻から吸う呼吸を、ゆっくり続ける
- ③ 自分の呼吸とからだの感覚に意識を向ける
- ④ 過去や未来、やるべきことなど様々な思いが浮かんでも、呼吸に意識を戻す

1日10分でも続けることで、ストレス軽減や免疫力向上などの効果が期待できるといわれています。

精神保健福祉士 石井 淳一

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

目の下のクマに悩んでいます

母が体調の変化に敏感で不安の訴えが多いのでまっています

よくある相談

ヘルシー
ライフ



歯科医院で、親知らずを抜くか残すか決めるように言われました。それぞれのメリットとデメリットを教えてください。(30代女性)

からだ

A 親知らず(智歯)を抜くか残すかは、歯の生え方や、周囲の歯への影響など、親知らずの状態によって異なります。

●智歯を残すメリット

まっすぐ生えていて、上下の歯の噛みあわせがよければそのままにしておくことが多いです。その場合は、他の歯と同様に、虫歯になれば治療することも多いです。

●智歯を残すデメリット

一番奥にある歯なので、日頃の手入れ(歯ブラシ)がしにくく、虫歯にもなりやすくなります。治療の際も、器具が入りにくい、視野が確保しにくい、唾液が溜まりやすいなどの理由で治療しにくい場所です。

●智歯を抜くメリット

生え方が斜めや横になっている場合は、抜歯することで歯周病や虫歯のリスクが下がります。

●智歯を抜くデメリット

親知らずの近くには神経と血管が走行しているので、他の部位の抜歯よりも痛みや出血が多くなるなどの可能性があります。

今生えている親知らずの状態(全部出ている・一部が見える・全く見えない)によっても対応は変わります。ご自身の歯の生え方はどうなのか、その状態に合わせた治療が選択できるように、疑問に思うことは主治医に質問するとよいでしょう。

旬のレシピ

ブロッコリーとアボカドの白あえ

ブロッコリーと果物のアボカドを使った変わり種の白あえです。良質なたんぱく質源の豆腐、カロテンやビタミンCが豊富なブロッコリー、ビタミンEが多いアボカドを合わせ、食べ応えも栄養もバッチリの一品です。

材料(2人分)

- ブロッコリー…100g
- アボカド…½個
- レモン汁…小さじ1
- 木綿豆腐…½丁
- A マヨネーズ…小さじ2
- 塩…小さじ½
- こしょう…少々



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。アボカドは皮をむいて一口大に切り、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ② 豆腐はペーパータオルに包んで上から重しをのせ、水気をきってつぶす。
- ③ ボウルに②、Aを入れて混ぜ合わせる。①を加えて、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。



人の輪に入るのが苦手で、職場で同僚たちの雑談にうまく加われず、飲み会に出席するのも苦痛です。(20代女性)

こころ

A 職場で、業務の合間や休憩時間に何人が集まって楽しそうに談笑している光景は、よく見られることです。また、忘年会や歓送迎会など、社員が一堂に会す場も少なくありません。そんなとき、人の輪に入るのが苦手なため、雑談に入っていけず一人でいると、居たたまれない気持ちになるものです。また、寂しさや焦りを感じることもあるでしょう。社会人としては、苦手だからといってその場から逃げるわけにもいかず、悩んでしまうあなたの気持ちは、よくわかります。

あなたは、「自分が途中で割り込んだら、楽しい雰囲気を壊してしまうのでは」「場を盛り上げることなんてできない」と考え、輪の中に入ることに、ためらいを感じているのかもしれませんが、周囲へのあなたの気づかいはとても大切ですが、それでは輪の中に入る前から疲れ切ってしまいますし、入れない自分を責め続けることになってしまいますね。

そこで、いきなり話に加わろうとは考えず、相手の話を聞くことから始めてみませんか？ まずは、「うなずき」や、「はい」や「ええ」などの“相づち”で反応してみましょう。“笑顔”から始めるのもいいですね。このような非言語的な反応も「確かに聞いています」「興味を持っています」というメッ

セージになります。相手にとっても、リアクションがあるのはうれしいものですし、熱心に聞いてくれるあなたを、自然に受け入れるきっかけにもなるでしょう。

相手の話に少しずつ耳を傾けることによって、人それぞれの特徴が見えてきたら「共通点がある」「話しかけやすそう」と感じた人に、話しかけてみてはいかがでしょうか。相手との共通点が多いほど、親近感が増すものです。また、特に緊張を伴う集まりの場合などには、リーダーとなる人に「話をするのが少し苦手」「緊張しやすいので不安」なことを、事前に伝えておくことによって、全体的な配慮をしてくれる可能性もあります。

一方で、「人の輪には入るべきだ」と考えすぎる必要はありません。無理をして苦手なことにエネルギーを消耗し、肝心な仕事に支障をきたしてしまったりは元も子もなくなります。また、「人の輪に入れないこと」と「人間関係がうまくいっていないこと」は、必ずしも同じではありません。コミュニケーションのスタイルや得意不得意は人それぞれで、場を盛り上げるのが得意な人もいれば、話を聞くほうが得意な人もいます。無理せず、あなたのよさやあなたらしさが生かせるようなスタイルを、見つけていけるといいですね。

Thanks Voice

からだ

救急病院を調べてもらい、けがの治療を受けることができました

転んだ拍子に腕を痛めてしまったのですが、夜間のため様子を見ていました。でも、翌日になり腫れと痛みがだんだん強くなりました。受診しようと病院を探しましたが休日のためなかなか見つからず、困って電話相談を利用しました。相談員は、隣町まで範囲を広げて調べて、休日でも受診できる場所を教えてくださいました。その後、病院に行き無事に治療を受けることができました。

20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！

痛みを我慢しながら、ご自身でいくつもの医療機関に問い合わせをするのは、大変なことだったと思います。けがは予期せず起こるため、それが夜間や休日だった場合、受診先を探すのに苦労することがあります。相談室は、お住まいの地域の救急医療機関のご案内もしています。救急でお困りのときにも、ぜひご利用ください。

専門相談員 看護師

