



ここからからだの両面から、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

一人ひとりの行動を変えることで 新型コロナウイルス感染の抑制を！

政府は、新型コロナウイルスの感染対策として、「3つの密」、「外出自粛」、「在宅ワーク」、「STAY HOME」などの言葉で、国民に「人との接触機会の8割削減」を求めました。ゴールデンウィークを前に、人の行動は一朝一夕には変わらないこと、在宅生活の長期化による人々のストレスなどの課題が明らかになりました。そこで政府は、従来の制約型から、「飲み会はオンラインで」など提案型の「人との接触を8割減らす、10のポイント」を公表しました。今号発行の頃、一定の成果が生まれていることを期待します。



保健師 玉木 健太郎

旬のレシピ

さば缶とグリーンピースのトマトパスタ

缶詰の活用で、手軽に魚をとることができます。
さばと相性のよいトマトを使った簡単パスタです。

材料 (2人分)

- さば水煮缶…………… 1缶 (200g)
- にんにくのみじん切り…………… 1片分
- 玉ねぎ…………… 100g
- オリーブ油…………… 大さじ 1/2
- グリーンピース (さや付き)…………… 00g
- トマト…………… 大1個 (200g)
- ローリエ…………… 1枚
- タイム…………… 少々
- 塩・こしょう…………… 各少々
- スパゲティ…………… 150g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② グリーンピースはさやから出す。
- ③ トマトは1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、玉ねぎをいためる。玉ねぎがしんなりしたら、②を加えていため、さば缶の缶汁をきって加えてほぐす。③とローリエ、タイムを加えてさらにいため、トマトがくずれて汁気がなくなるまでいためる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、ゆでたてのスパゲティを加えて混ぜ合わせる。



1人分 エネルギー:567kcal 食塩相当量:2.4g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・生のグリーンピースは、旬ならではの味が楽しめます。ビタミンB群、食物繊維なども豊富なので、炊き込みごはん、パスタ、煮物などで味わいましょう。
- ・さばは、血液の材料になる鉄、肌をすこやかに保つビタミンB₂が豊富で、貧血や肌荒れが気になる人の健康維持に役立ちます。さば缶の骨は丸ごと食べられるので、カルシウムをむだなくとることができます。

子ども



子どもが部屋にこもって会話をしません。
話しかけると暴力的な言動が返ってきます。
専門家に相談すべきでしょうか。(30代女性)

子どもは理解されたいと願っています。
愛情は言葉だけではなく、行動でも伝わります。

A 親子の会話が失われる状況にはいくつかの理由があります。一時的な反発や、甘え足りなさからくる怒りの表現であるかもしれませんし、何らかのコミュニケーションへの恐れが生じている場合もあります。また、その原因を本人も自覚していないことが大半です。時には、メンタル症状に由来することもあり、一様ではありません。

子どもが誰とも話そうとしない状況は、早期に解消したほうがよいと勧める臨床家もいます。常態化すると、ますます活動する気力が失われていくと考えるからです。一方、蝶の羽化を待つように見守るべきという考え方もあります。いずれの考えにも理由があるのですが、まず子どもの状態を正しく理解し、子どもに合った接し方を考える必要があります。

さて一般には、無理に心の窓を開かせようとする逆効

果となり、うまくいきません。親の不安や焦る気持ちを抑えることがまず大切です。本人の様子を見て、つらそうにしているようなら、時折声をかけ、専門家に相談することを提案する言い方がよいでしょう。すぐに受診や相談に行かせようとする、あたかも壊れものを修理に出すような印象を与え、親が理解してくれないと感じてしまうことが多いのです。

大切なのは子どもを理解しようとする気持ちです。理解しようと耳を傾けてもらう経験は、親の愛情として感じられることが多いからです。子どもと会話を試みようとして、すれ違いが生じてうまくいかない場合には、ただ子どもの話を聴き、心の世界を理解する努力をしてみてください。子どもへの愛情は言葉だけではなく、行動でも伝わるものです。

ゆくゆくは、本人が相談を受けるとよいのですが、どうしても人と会って話すのが難しければ、親が面接相談を受けることも役立ちます。子どもの心情の理解、接し方などが変わると、親が関心を持ってくれていることが伝わるからです。

相談室がらのお知らせ

こころの健康を保つ対処法 「ほどよく」

風薫る5月になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染の問題が、私たちの生活に様々な影響を及ぼしています。また、この状況にいつまで耐えればよいのか、確たる見通しが得られないことが、さらなるストレスとなっているのではないのでしょうか。

こころの健康を保つために、改めて普段から活用しているストレス対処法をほどよく使いながら、こころのバランスを取っていきましょう。

ここでのキーワードは「ほどよく」です。対処法は何であ

れ、自分が心地よいと思えることを、心地よいと思えるだけできたら十分です。例えば、在宅時間が増えたことにより、家の中の掃除が行き届いていない場所が気になってストレスを感じたとします。でも、気分をすっきりさせるために、気になる場所を一気に全部きれいにしようと思うと、かえって負担感が増えてしまいます。ストレス解消には、やり過ぎるよりも、小さい目標を決めて自分のペースで進めたほうが長続きし、こころのエネルギーを使い過ぎずに達成感を得られます。

何もする気が起きないときは無理をせず、外の青葉などに目を向けましょう。目に入る景色を変え、季節が巡ることを感じるだけでもリフレッシュにつながります。

産業カウンセラー 山本 桂