



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

1年を振り返ってみましょう

2021年もあと少し。コロナと共存する生活が長引き、以前にも増してつらさを感じていらっしゃる方もいるかもしれません。来年が明るい1年になるように期待して、気持ちをリセットして迎えたいですね。

おすすめは今年を振り返ることです。楽しかったこと、うれしかったことはありますか。がんばったことは何でしょうか。

思い出したら自分のがんばりをねぎらってあげましょう。うれしかったことは、その気持ちを存分に味わってみましょう。少し気持ちが明るくなりませんか。ぜひやってみてください。

臨床心理士 高橋雅美



旬のレシピ

簡単パエリア

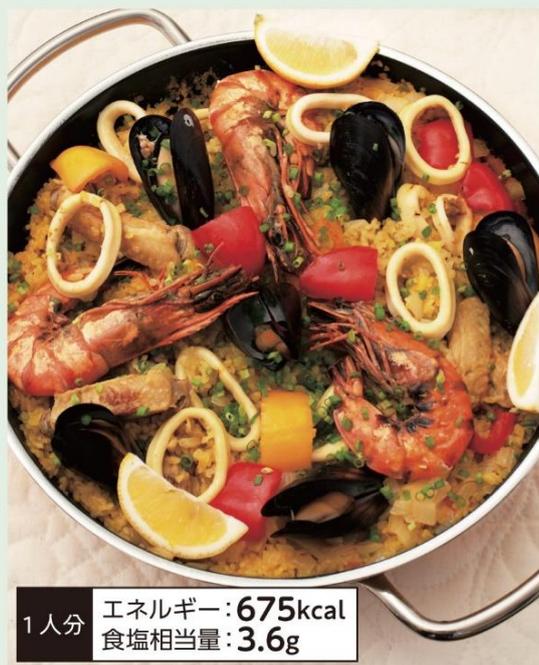
具がたっぷり入ったパエリアがフライパンで簡単に作れます。ボリュームがあり見映えがするので、パーティーにぴったりな一品です。

材料 (3人分)

- ・米……………2 カップ
- ・鶏スペアリブ (鶏手羽中) ……100g
- ・有頭えび……………3 尾
- ・いか……………1 ぱい
- ・ムール貝
(殻付きほたてやあさりでも可) ……6 個
- ・たまねぎ……………1/2 個
- ・パプリカ……………赤・黄各 1/2 個
- ・レモン……………1/2 個
- ・サフラン (ターメリックでも可) ……適宜
- ・白ワイン……………大さじ 1
- ・固形チキンブイヨン……………1 個
- ・水……………適宜
- ・塩……………適量
- ・オリーブオイル……………大さじ 2
- ・こしょう……………適量
- ・万能ねぎ……………適量

作り方

- ① 米は軽く洗ってすぐざるにあげ、水気をよくきる。
- ② 砂ぬきをしたムール貝をフライパンに入れ、白ワインを振ってふたをして蒸し焼きにする。貝と汁を分けておく。
- ③ いかはわたと足を取り、皮をむいて輪切りにする。有頭えびは背わたをとる。スペアリブはしっかり塩、こしょうを振っておく。
- ④ たまねぎはみじん切りに、パプリカは種をとって乱切りにする。
- ⑤ オリーブオイルを入れた深めのフライパンで、スペアリブを焦げ目がつくまで焼きつける。たまねぎを加えて、透きとおるまで炒める。米を加えて透きとおるまで炒め、②の汁を含めて 480ml にした水、固形チキンブイヨン、サフランを加える。
- ⑥ いかとえび、パプリカを入れて塩小さじ 1 を加え、アルミホイルでふたをし、グツグツするまで強火で残りは中火に落とし、水気が足りないようなら足しながら 15 分ほど炊く。
- ⑦ 器に盛りつけてくし形切りにしたレモン、万能ねぎの小口切り、ムール貝を散らす。



1人分 エネルギー: **675kcal**
食塩相当量: **3.6g**

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・ムール貝を蒸し焼きにしたときにでる汁はうまみがたっぷり詰まっているので、捨てずに米を炊くときに使用しましょう。
- ・殻付きの貝やえび、骨付き肉を使った料理は食べるのに手間がかかるため、早食いによる食べすぎ防止にも効果的です。

新型コロナワクチン



全国的に新型コロナワクチン接種が進みましたが、今後もなぜ感染予防対策が必要なのですか。全人口の約75%（2021年11月16日現在）が2回目の接種を完了したと知りました。（30代女性）

A ワクチンの効果には限界があるからです。その理由について説明します。

▶現在主流となっているデルタ変異株の特徴

新型コロナウイルスは全国的にデルタ変異株へ置き換わりました。デルタ変異株は、従来株に比べ感染力が強く、ワクチンの効果を弱めやすいが重症化予防効果は高いと報告されています。

▶ブレイクスルー感染

ブレイクスルー感染（ワクチン接種後の感染）が一定頻度で発生しています。ほとんどの場合、軽症で済んでいますが、感染しても発病しないことも多く自分では感染に気がつかず、結果として他人に感染させる可能性があります。

▶ワクチン効果持続期間

接種を先行した諸外国から、ワクチンにより獲得された免疫は数カ月で徐々に弱まることを示すデータが示されています。そのため3回目のワクチン接種に向けて全国で準備が進められています。

これらのことから、すべての希望者がワクチン接種を終えたとしても、集団免疫の獲得は困難であると考えられています。つまり、デルタ変異株に対する感染予防効果は、接種完了後の数カ月間は続くものの、時間の経過とともに効果が弱まるということです。したがって、これまでどおりの基本的な感染予防対策を続ける必要があると考えられているのです。

【基本的な感染予防対策】（厚生労働省 HP より抜粋）

- ① 接種対象年齢の同居者のワクチン接種を積極的に検討する。
- ② 同居者以外と概ね1m以内に近づくときには、不織布マスクを顔にフィットするように着用する。
- ③ 換気の悪い場所に長時間滞在しない。
- ④ 3密（マスクを外して声を出している人が大勢いる混雑した屋内空間）を避ける。
- ⑤ 発熱がなくとも、体調がすぐれないときは人に会わない。
- ⑥ 外出先から戻ったとき、トイレのあと、食事の前などに石けんと流水で手を洗うか、アルコール性手指消毒薬で手指を消毒する。

Thanks Voice

こころ

勇気を出して上司に相談をすることができました

職場の同僚の言動がきつく、とてもつらい思いをしており、WEB相談を利用しました。上司への相談を迷っていましたが、相談員から「職場環境の調整も上司の大切な役割の一つ」という言葉をもらい、勇気を出して上司に相談をすることができました。状況が改善するかはまだわかりませんが、WEB相談を利用して気持ちが楽になりました。相談員に背中を押してもらって良かったです。

50代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にご相談ください！

上司への相談は、解決への第一歩です。それができたことは本当によかったですね。職場で悩みを抱えたときには決して一人で抱え込まないことが大切です。状況改善に向けて、これからも上司と話し合いながらよい対応方法を探っていくようになさってください。

専門相談員 精神保健福祉士

