

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題 受動喫煙によって、子どもに与えている悪影響で正しいものはどれでしょう？

- A ①言語能力の低下と②落ち着きのなさ
- B ①言語能力の低下と③身体発育の低下
- C ②落ち着きのなさと③身体発育の低下
- D ①②③すべて

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどきます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q 焦れば焦るほど仕事が進まない！

A 仕事が進まないのなら、
あきらめて席を立ちましょう！

あなたはなぜそんなに焦っているのでしょうか？ 仕事の期日が迫っているから？ 仕事がかどらないから？

では、仕事が終わらなかったら、どうなるのでしょうか？
評価が下がるかもしれませんし、周囲に迷惑をかけるかもしれません。“使えないヤツ”というレッテルを貼られてしまうかもしれません。

しかし、たとえこれらの全てが起こってしまったとしても、命をとられるわけではありません。安心してください。そんなに焦らなくても大丈夫。何とか生きて行くことはできますから。

**開き直って冷静になれば、
とるべき行動が見えてくる**

そうとなれば、焦る必要はありませんね。席を立って、お茶でも飲みながら、ゆっくり周囲を見渡してみてください。さっきまで焦っていたあなたがゆっくりお茶を飲



んでいたとしても、世の中は何も変わりません。実に平和です。

さて、お茶を飲み終わるころには、すっかり落ち着きを取り戻しているはず。席に戻って、今できることを淡々とこなしましょう。

人は困難にぶつかったとき、あたふたすればするほど空回りするものです。そんなときは、事実や状況を受け入れて、言葉はよくありませんが、一旦“あきらめる”というのも1つの方法です。開き直って冷静になれば、状況を整理することができます。本来の力を発揮できればこなすことができるのか、誰かに助けを求めるべきなのか、とるべき行動も見えてきます。

仕事で追い詰められたときは、無理に突き進んだり、無理に「落ち着け、落ち着け」と言い聞かせたりするのではなく、「ダメだこりゃ」と開き直って、お茶を一杯飲むようにしてくださいね。



正解

D

【解説】

家庭で受動喫煙にさらされている子どもは、呼吸器系疾患や小児がんなど健康被害のほかにも、数学および読解力が低下するというデータが報告されています。

子どもに「勉強しなさい」という前に、大人が禁煙を考えることが先決ですね。