

# 民児協通信

佐倉市民生委員・児童委員協議会 広報研修専門部会

令和元年10月1日発行

## ストレスの解消・気分転換

白井地区

鈴木 滋

私は元々その様な体质であるのか、又はその感覚が鈍いのか、ストレスを感じる事はほとんどありません。

二十年以上も昔のことですが、一年ほど相談員として相談業務に従事していました。同じ時期に三十人以上の人が同じ様な相談業務に従事しておりましたが、その内の何人かは相談への過度な感情移入かストレスで体調を崩してしまい入院治療を

受けた人も居たと聞いております。この時も忙しかったことは覚えておりますが、ストレスだと感じたことはありますでした。

体調を崩し入院した人も居ると聞いた時、一時私自身の心が冷たいのかと考えたことがあります。

と言う訳で私はストレスをほとんど感じない性分と言うことでストレスの解消方法について特に考えたことは在りません。

時には気分転換はします。先ずは読書ですが時代小説・推理小説・SF小説等、特にシリーズものを好みます。読

み始めると時間の経つのを感じて没頭してしまいます。

次に自然散策、野原や山林に行き山野の景色と空気を満喫します。春はタラの芽・ワラビ・セリ等の山菜、秋は山栗・自然薯等と自然の恵みのおこぼれに預かるのも一つの楽しみです。他の事は何も考えず、ただ歩き景色を愛で自然の実りを探す事で気分転換していると考えています。

民生・児童委員の活動はこまやかな神経を使わなければならぬ場面に遭遇する事が多々あると思います。その様な時は是非気分転換を、何か趣味をお持ちの人はその趣味

## どうか貴方の「安らぎ」や「癒し」の拠り所を教えてください

# 私の気分転換

に没頭され、何も趣味を持たない人は自然散策をオススメします。

## マイナスからプラスへ

根郷地区

松井 強

「気分転換」には息抜き、ストレス解消、リフレッシュ等似た言葉が沢山あります。元気がなく疲れている時や落ち込んでいる時に「気分転換」を図ることが多いのではないかでしようか。本来はただ気分を変えるのではなく「元気になる」=気分転換 (For change)」でマイナス思考からプラス思考に転じることのようです。

人はそれぞれのやり方があると思います。私は多くの活動を行うことにより気分の転換につなげてあります。民生・

ティア、体操会等いろんな人と出会うことで次へとつながります。特にボランティア活動の喜びは「ありがとう」の一言です。

違った環境は「マイナスからプラスへ」に気分転換 (リフレッシュ) する大きな要因になつております。



## 私の気分転換

根郷地区

長田 成兒

舞い上がり、やがて緑の絨毯に着地して点々と転がる……と、それは打つまでの、夢想ないし妄想。現実は、大きくスライスして林の中へ、コーンとか音がし、すかさずキャディーさんから、「暫定球お願いします」の声。頭に血が上つて、次はトップのゴロかプルフックの池ポチャ。現実は厳しいです。

私の趣味は、「ゴルフです」と一応答えることにしてはいますが、心のどこかに、このへばゴルフでほんとにそう言えるのかい?という疑念もあります。

児童員活動、空港案内ボランティア、体操会等いろんな人と出会うことで次へとつながります。特にボランティア活動の喜びは「ありがとう」の一言です。

には季節の花が彩を添えています。ティーアップし、おもむろに2、3回ゆっくりと素振りをしてからフルスイング。フェースの芯でとらえた白球は、乾いた音を残して青空に

振りをしてから、会心のドライブー、読み通りにカッピンしたロングパット、糸を引いたようなパークンベタピンのアイアンショット。これをマグレとは言わないと、それは打つまでの、夢想ないよう懸命にプレーしたことに対する、ゴルフの神様がくれたご褒美だと思いたいのです。そのたつた一打が男を(失礼、女も)ゴルフに夢中にさせるのですから。

皆さんもゴルフで気分転換は、いかがですか?



ゴルフ場の緑は朝の光の中で生き生きと輝き、箇所箇所

ところが、1ラウンドに1回くらい、夢想していたショットが現実になることがあるのです。例えば、芯を食つた

ツトが現実になることがあるのです。例えば、芯を食つた

## ぼやきと希望

根郷地区

梅澤 茂樹

さて大変だ、身に合わないテーマの原稿を、なんとか引き受けてしまった。締め切り日が近付くと書くことがみづから焦りだした。で、南図書館に行つて本を借りてきましたのですが付け焼き刃の知識では情け無いので仕切り直し。

夫婦二人の朝食は私が作ります。食パン以外はほとんど自家製の物を使います。苺・金柑・柚子・ブルーベリーのジャムをR1を種菌にした豆乳ヨーグルトにトッピング。必ず刃物を使います。オクラ

やキャベツを刻んだりして指先の感覚を確認します。

更に、腰痛防止の爪先立ち運動と神棚の水換え参拝。仏壇前でのミニ瞑想・玄関内で栽培している植物の水管理と

清掃が朝食作りとセットで進行します。起床直後のマルチタスクです。

家庭内で使用している機器類の故障修理は、まずは自分でやってみると常としています。因みに熱心に修理した物の中にウォシュレットがありました。平成16年製で暖房便座ヒーター部断線に始まり、リモコン動作不良、突然の動作不能。昨年のモーター

コイル腐食断線で遂にギブアツプまでの6年間、何回分解したことか。トイレ清掃は完全に私の担当になりました。

他には、シクラメンの株を育て続ける事。今年で5年目、

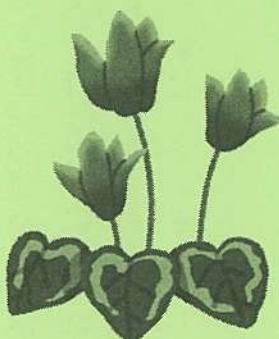
10年位は枯らしたくない。小

さい草花の花ガラを忠実に摘んで、花を沢山咲かせる。理

容士さんは認知症にならないとの情報を信じて、その真似

事です。

最後に図書館で借りた本の内容を書いて終わります。あなたと世界と難問を解決に導く「対話の心得」にある「聞く・大事にする・保留する・出す・個人の幸福への道筋は、あなたならしく自分らしく、小さな事がらでもやりたい事に動き出せば、なんとかなるさ。感謝とつながりは自然にうまれてくるよ」



## 私のストレス解消法

佐倉地区

齊藤 幸一

これまで一番効き目があると感じたストレス解消法は、ウォーキングです。人間生きていれば色々嫌なこともでてきますし、その嫌なことが積もり積もって鬱々としてくることもあります。しかし、そのまま鬱々とした状態で家に引きこもっていても、何の解決にもなりません。食べ物をドカ食いする人もいるようですが、それをしてしまうと太ってしまい、ますますストレスの元が増えることになります。なので、他に何かストレス解消になるものがないかと考えたときに、とりあえず天気がいい日には外に出ることから始めました。そして、



近所の散歩コースを季節の移り変わりを感じながら歩くことほどよく疲労感を感じて、夜もよく眠れるようになります。その時の歩くスピードはウォーキングなので大股で早足にします。早足にすると、じんわり汗をかいてダイエッタ効果にもなりますし、とにかく歩くことに専念して頭の中で余計なことを考えないようになります。

場合は軽くお酒を飲むことでストレスを抜くことができます。これからも民生委員として、ストレスをためることなく活動していきたいと思います。

曲を流し、ボールペンを手に、本職は決してしないでろう大きな動きを、全身で。

「はい、そこー」と大きな声を出しながらオーケストラを操るのです。そして曲が終わると自画自賛の『ブラボー！』汗だくですが気分はすつきり、爽快です。

おすすめはやはり交響曲。

終わりそうでなかなか終わらないベートーベンの、ですね。

### 私のストレス解消法

佐倉地区

神田 水保子

ただ一つ困った事が、演奏会に行つた時に体がむずむず、動きたくなるのを抑えるのが大変なのでご注意を！



### 私の気分転換

佐倉地区

小山田 秀男

日頃の民生委員・児童委員活動における心労をリフレッシュするため、ボウリングを行っています。

私のボウリング歴は約15年。50歳を過ぎて無趣味だったの

体を動かすことが好きなので以前経験のある、テニス、ゴルフ、ボウリング等から「人で」「いつでも」「安い費用で」の条件から「ボウリング」を趣味として選びました。

私のボウリングの醍醐味は、点数（ハイゲーム、ハイスクア、アベレージ）ではなく、ボールがピンに当たるときの「音」です。

ピンが一瞬で倒れるときの音。モヤモヤやストレスが一瞬の音で。スッキリします。

また、ボウリング仲間とのランチタイムも楽しいひとときです。車でボールを運ぶのと、「お酒飲んで」の飲みにケーションは出来ません。

ゲームの後のボウリング談話も、いいものです。ボウリングが好きな老若男女とのお喋りも気兼ねなく。

とは違う）は、ボウリングに関することが多く、投げ方のアドバイス（個性が強い方の講演会？の時も）や道具（ボール、靴）の選び方などです。

今後も、週3回のリーグ戦ですが、体力・気力の維持に気を付けて（お小遣いの範囲で）民生委員活動の次の位置付で行つていただきたいと思います。



### 私のストレス解消法

佐倉地区  
内田 ひさ子

気分転換、辞書によると「そ

の時々に持つ快・不快な心の状態を今までとがらり変わる事」と書いてありました。

私自身現在は、幸か不幸か忙しく充実した毎日を送っています。

民生委員・児童委員活動を中心に行つて、高齢者との体操、認知症予防のスマネットをやり、小学校のパトロールや学校行事への参加、学童との交流。

自分自身の部分では週2日のお弁当を持つての楽しく、それぞれの違った趣味の友達と過ごす時間、どれもが気分転換です。

ストレス解消となると、畑作業ではないでしょうか。



夏は朝四時になると目が覚め「いざ畠へ」今日も一日が始まります。草取り・種まき・収穫どれもが楽しく、沢山出来た時は、ご近所さんへおそれ分け「ご馳走様、美味し

の時々に持つ快・不快な心の状態を今までとがらり変わる事」と書いてありました。

私自身現在は、幸か不幸か忙しく充実した毎日を送っています。

失敗したときは、来年こそはとノートに書き留める。無になり、何事にもとらわれず、自由気ままに畠に打ち込み、心地よい疲れと汗をかいた後は最高です。

民生委員を通して知り合つた方、趣味で巡り合えた友達、幅広くいろいろな方と交流があり新しい事に出会つたり、ただ草取りをしていても、季節を感じ、毎日が気分転換です。

平成九年三月一日、渡貫元市長より民生委員児童委員の嘱託を受けました。月日の経つのは早いもので、おはようございます、こんにちは、お元気ですかに始まり、二十二年。社会、地域、人、全体的に大きく変わり、二十二年前の社会は笑顔と若さで地域も活気で溢れていました。現在と比較すると時代の流れに買いつ物難民、子供の貧困等の思

いもよらぬ言葉に少子高齢化、空家の多さに寂しさを感じます。変化した社会に地域の方々がいつまでも健康と笑顔でいて下さることに寄り添えるようにしたい気持ちです。

五、六年前のある日のこと、

歩

佐倉地区

大木 律子

午前四時半頃、二十代の若い女性が京成佐倉駅はどう行つたらいですか、と尋ねられ裸足でサンダルを手に持つていたので、どうしたのと聞くと、男の人騙されて車から降ろされ千葉の方から歩いてきたとの事でした。朝早く京成佐倉から東京へ帰るとの事でしたが、今は元気でいるかしらと思うばかり。砂だけのかびます。ご自分を大切にね。

児童委員福祉委員として研修を積んでいかなければと思い

ます。

平成二十五年二月二〇日東部地区社協で東日本大震災のあつた陸前高田市へ視察研修に行きました。その時に陸前高田、善門寺の熊谷住職に頂いて来た一ページをご紹介したいと思います。今の時代は

女性が京成佐倉駅はどう行つたらいですか、と尋ねられ裸足でサンダルを手に持つていたので、どうしたのと聞くと、男の人騙されて車から降ろされ千葉の方から歩いてきたとの事でした。朝早く京成佐倉から東京へ帰るとの事でしたが、今は元気でいるかしらと思うばかり。砂だけのかびます。ご自分を大切にね。

児童委員福祉委員として研修を積んでいかなければと思い

ます。

平成二十五年二月二〇日東部地区社協で東日本大震災のあつた陸前高田市へ視察研修に行きました。その時に陸前高田、善門寺の熊谷住職に頂いて来た一ページをご紹介したいと思います。今の時代は

パソコンですが私の心を自筆でと書いて下さいましたので

時間がかかった。

読んでください。少しでも委員さんの心に届いて下されば幸いに思います。

**感動**  
感動は命の流れ!  
ストレス  
ストレスには  
慣れないと  
ストレス

発症はちょっとした他者との言葉の行き違いが発端で、そのうち「言つた言わない」に尾鰭が付き言葉が一人歩きを始めた。

こうなると心に余裕は無く我慢できずに爆発して、互いに取り返しのつかない傷を負う。やがて閉じ籠り、ストレスの捌け口としての自傷行為や家庭内暴力となり重症化した。

ム力があつて回復には意外と時間がかかった。

発症はちょっとした他者との言葉の行き違いが発端で、そのうち「言つた言わない」に尾鰭が付き言葉が一人歩きを始めた。

ストレス。この課題を真正面から受け止めようとすると言葉が止まる。なぜなら、私も過去にストレス障害（意欲の欠如）に陥ったことがあるが、幸いにも軽度ですんだ。

そんな彼を救つたのは専門医の治療もさることながら、近くの自然の中を散歩したり、親友知人と話したりを、急がず繰り返すことできづつ元の自分を取り戻したそうだ。

### 私の気分転換

志津南部地区  
姥原 清

ストレス。この課題を真正面から受け止めようとするとペンが止まる。なぜなら、私も過去にストレス障害（意欲の欠如）に陥ったことがあるが、幸いにも軽度ですんだ。

友人の○さんの例で考えてみたい。

○さんは、イライラやムカ

ム力があつて回復には意外と時間がかかった。

発症はちょっとした他者との言葉の行き違いが発端で、そのうち「言つた言わない」に尾鰭が付き言葉が一人歩きを始めた。

ストレス。この課題を真正面から受け止めようとするとペンが止まる。なぜなら、私も過去にストレス障害（意欲の欠如）に陥ったことがあるが、幸いにも軽度ですんだ。

そんな彼を救つたのは専門医の治療もさることながら、近くの自然の中を散歩したり、親友知人と話したりを、急がず繰り返すことできづつ元の自分を取り戻したそうだ。

この友人の例を我が身に置き換え、健康を広い視野で考えてみる切っ掛けになつた。

私がPTA会長及び民生委員を引き受けた時の良きアドバイザーであり、頼もしい兄貴みたいな人のお話を。その方は定期券を購入して、15年間寝たきりの奥様を毎日看病するために通つた。その素晴らしい人柄は、町内でも称賛されていました。

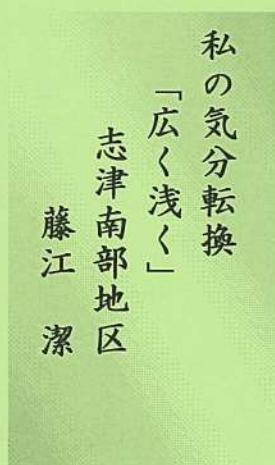
その方とのお付き合いは25年にも及び、お宅を訪ねる「おーエビちゃん、上がるなよ」と、いつもの声が掛かり、愚痴を聞いてもらったりアドバイスを頂いたりが30分60分と続き、心労やストレスが消え、癒されて帰途につきます。

ある時「エビちゃん、俺肺癌になつちやつたよ」と、打ち明けられとてもショックを受けました。その後の容態は悪くなる一方で、奥様より先に亡くなられました。

彼は手話を通したボランティア活動、老人会々長として草刈りパトロール、ゴルフ部会長なども歴任したりで、私は深いお付き合いが生じ、リフレッシュさせていただきました。今でもゴルフなどの折り思い出されます。

最近の私は、囲碁と将棋の

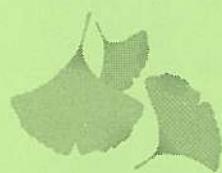
熱戦をテレビで観戦し没頭しています。また、ゴルフ部会開催後の成績発表を兼ねた飲み会で気分転換を図り、その席上、民生委員活動の話題に熱が入つたりすると、また頑張ろうという気持ちになります。



やや似ている側面があるとはいって、画面は大きく変わるので気分転換になっています。また、お隣の八千代市で地域在住の外国人に日本語を教える活動や、趣味のコーラスグループで音を外しながら大声を張り上げることもしておられます。

典型的な趣味と言われるようなことはほとんどしないので、妻との適切な距離を保つために、趣味に近い仕事やボランティアをするように心がけております。

また一つのことを深く掘り下げできない性格・能力のため、もっぱら広く浅くを貫いております。



ております。この結果、民生委員・児童委員活動の他に、成年後見や相続、離婚等の家庭問題関連のような、委員活動と関係のある仕事やボランティアをしています。

私は、自分の住む地区の小学校でPTA図書ボランティアが月に一度行なっている、朝の「読み聞かせ」に「地域の人」として参加している。

自分が読み聞かせに入る学級が決まるとき、年齢や、季節に丁度よく、朝読書の十分間にいう時間内で読める絵本を選び、子供達にどう伝えていくか考えて練習する。

佐倉図書館の読書普及活動「おはなしやらばん」を存知だろうか。私は数年間ではあるが参加し、「対話式」で会場がひとつになつてお話を楽しむ素晴らしい時間を経験させてもらった。だから、この小学校での読み聞かせ活

## 小学校での読み聞かせ

志津南部地区

鈴木 祐子

動でも私は「対話式」。子どもたちの素直な声を受け取

り、お話の筋が外れないよう

な言葉を返して進めていく。

教室にいるみんなでお話を楽

しめた!と感じられた時は

「なんていい日だ!」と嬉しくて、嬉しくて。

子どもたちと過ごす月に一度のこの十分間、ずっと続けていけたらと願う。

音楽は好きだけど、苦手。カラオケも好きじゃない。

そんな私でも、みんなと一緒に声を合わせて歌うのならば、苦手克服ができるかも、

と思って、数年前から通っているのがゴスペルサークルです。

今では、月数回のサークル参加がとても楽しみで、良い気分転換になっています。

普段やらないような深く大きな呼吸をしているうちに、心がスースとしてきて、ピアノやリズムに合わせて大きな声で歌うと、疲れや悩みも忘れて楽しくなってきます。ハーモニーが上手く響きあつ



### 苦手克服のトライがくれたもの

志津南部地区

迫 和枝

た時は最高です。

年に数回はステージや慰問

活動もあり、目標に向かって

か趣味のことをやつていると  
いう方には、「是非とも辞め  
ずに末永く続けてください」  
と励ましています。

また、そのゴスペルサークルの仲間の視覚障害の方から、

サウンドテーブルテニスというパラスポーツを紹介されました。

それは、金属の魂が入ったボールの音を聞いて打ち合う

転がす卓球のような競技です。

私は、その練習を手伝う仕

事をするようになりました。

障害があつても、趣味やス

ポーツを楽しむという、その

前向きな姿勢にとても勇気付けられます。

ゴスペルと共に心のリフレッシュのひとつになっています。

ですから、民生委員として

民生委員の仕事は、要保護者の指導、社会福祉協議会や福祉事務所との連携がせいぜいできることでしょうと、二〇一七年に読んだ「あなたの町内会総点検に書かれていた。活動記録を見直してみると、

### ストレスをためない取り組み方法

志津北部地区

尾島 克彦

