

2004 年爽秋号

News

ストレス

特定非営利活動法人
都市生活コミュニティセンター
〒663-8231 西宮市津門西口町 7-3
TEL0798-36-6679 FAX0798-36-5114

理事 ● 佐々木京子
(ヘルパーステーションあしすと武庫之荘)

「あなたはストレス(不快)を感じていますか」
世の中にストレスがない人なんかいるのでしょうか？

ある学者によると、心と体のバランスを保つには、適度なストレスは必ず必要であり、ストレスがまったくない人はいないそうです。どうやら、感じるか感じないか、解消できるかできないかにあるらしいのです。(ストレスには不快ストレスと快ストレスがあります)

ストレスを感じると心と体はどうなるのでしょうか？①心理的变化(不安、緊張、恐怖、怒り、あせり、混乱、落ち込み等)②身体反応(動悸、冷汗、ふるえ、息苦しさ等)③行動変化(せかせか行動する、八つ当たりする、タバコやアルコールを飲んで気分を紛らわすなど等)

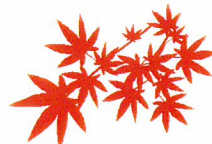
個人の体質、性格、ストレスの認知の仕方の差によって一定の傾向があり、心理的にあらわれやすい人、身体的にあらわれやすい人、行動にあらわれやすい人などの特徴があります。私の場合は③です。ストレスを解消するためには、リラックスして情動を静める、より快感を追及する、あるいは気分を転換するなどさまざまな方法があります。私の場合は旅行する、部屋の模様替えをする、カラオケで歌う、衝動買いする、高い買い物をするなどで解消しています。皆さんはいかがでしょう？

人によっては不快な気分を手っ取り早く解消するためにアルコールを選ぶ方がいらっしゃいます。「酒は百薬の長」という言葉が古くからありますが、本当でしょうか？皆さんはどんな時にお酒を飲みますか？ストレスがたまった時に気晴らしに、眠れない時や緊張した時にリラックスするために、お祝いや楽しい時に仲間とのコミュニケーションに、そして習慣的に毎日飲んでやめられない？確かに、適度のアルコールは気分がよくなってリラックスしたり、会話がはずんだりといいこともあります。飲み過ぎて二日酔いになったり、長年大酒を飲んで肝臓をこわしたりと弊害にも注意しておく必要があります。まさに命がけの選択です。日頃からアルコール以外の方法でストレスを解消できるような方策を工夫することをおすすめします。

仕事をしながらストレス解消できるというのは理想的ですが、多くの場合は生活のために我慢しながらストレスを抱え込みながら黙々と働くということでしょう。したがって、自由に使える余暇の時間は貴重です。漫然と過ごすのではなく、はっきりとした目的意識をもって積極的なストレス解消に使いたいものです。同時に、周りの人を見わたして、不快ストレス状態にある人がいると気がついたら、お互いにそと援助の手を差し伸べあいましょう。



2004 年度 ☆ 介護保険事業報告

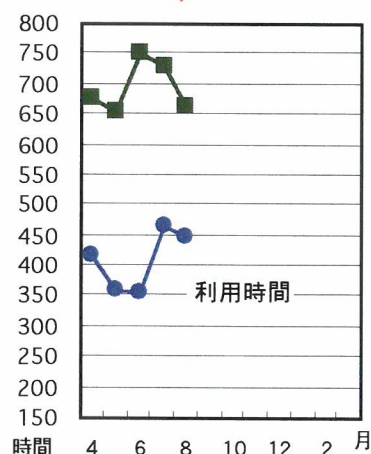
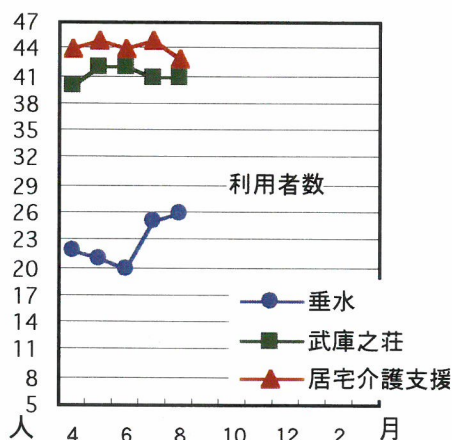


★あ・し・す・と (垂水)

★あしすと武庫之荘 (尼崎)

●現在、2つの事業所を拠点に都市生活組合員が中心となってヘルパー派遣事業を行っています。

●武庫之荘では居宅介護支援事業(ケアプラン)も行っています。



44名の参加 関心あり

講演会報告

前川智佳子

8月7日(土)西宮市市民交流センターで「遺言の書き方」(講師:弁護士 永井幸寿氏)という、勉強会をしました。福祉講演会で介護職の方から「生きている間は誰も訪ねてこなかったのに、亡くなったら遠い親戚が来て、遺産を持っていった。」や、今まで仲の良い兄弟だったのに、親が亡くなったとたんに遺産争いになるという内容のTVドラマをよく見ます。遺産を相続するということは、私たちの身近な問題の一つといえるのかもしれませんが。弁護士に相談して遺言を書けば、問題解決できます。今が、チャンス。遺言を書くことをおすすめします。

遺言だけでなく、超高齢化社会の日本では、安心して人生の終末を迎えられるように、成年後見制度やエンディングノートなど考えられています。

私なりに「勉強できた」ことを書いてみます。

- 相続は資産も債務も相続するので、相続の開始の時から、3ヶ月以内にどうするか決めなければならない。
- 自分で書く遺言に使用する印鑑は実印がよい。その場合はパソコン・ワープロ打ちは認められないので、必ず自筆で日付も書くこと。
- 公証人役場で遺言を保存する場合、2人以上の証人が必要です。手数料として数万円かかる。
- 15歳以上の方が遺言を作成できる。
- 財産は法的効力があるが、遺訓(生き立ち・お礼など)は法的効力はない。
- 弁護士への相談料金は全国一律30分5000円です。

参加しまーす (^O^)

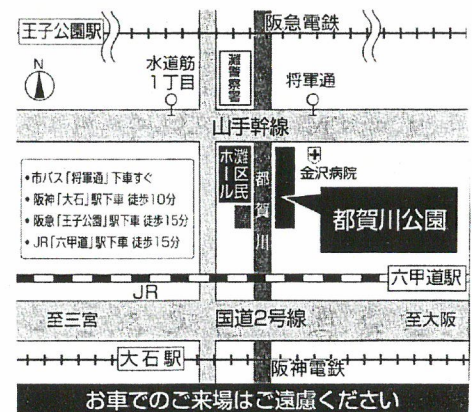
フリーマーケットわくわく in ろっこう医療生協祭 ~1万人の健康フェスタ~

10月9日(土) 10:00~15:00

会場:都賀川公園(神戸市灘区)

10月のフリーマーケットわくわくは、ろっこう医療生協主催の「1万人の健康フェスタ」にて開催します。今回に限り搬入・販売・搬出等全て出店者に一任します。自由に楽しんで下さい。(申込締切:10/4午前)ステージ、楽しい催しも盛りだくさん! また、生協都市生活・特定非営利活動法人都市生活コミュニティセンターコーナーを設けアイスコーヒー、あらびきフランクを販売します。

★みなさんのお越しをお待ちしています。



~インフォメーション~

◆介護相談窓口(ヘルパーステーションあしすと武庫之荘)・

ハーブ販売(ヘルパーステーションあ・し・す・と) in あいたくて都市生活

10月24日(日) 11:00~15:00 会場:神戸サンボーホール

●講演会 第2回引きこもりは病気ではない 11月6日(土) 13:30~ 会場:県民会館

講師:西嶋彰氏(NPO法人ニュースタート事務局関西代表)

●スキルアップ講座 マネージメント研修 12月4日(土) 予定

講師:黒田裕子氏(日本ホスピス・在宅ケア研究会副理事長)

