

堀野さんのプロフィール(経歴)は

私は大学卒業後仙台で教師を経て縁があって山形に戻り、地元企業(日東ベスト㈱)に入社しました。総務関係の仕事の中でメンタルヘルスケアの必要性を痛感し、相談室を作りました。今も週2回、本社や支社に行っています。他に山形産業保健推進センターの企業向けの相談室に産業カウンセラーとして行っています。山形県若者支援センターの相談室にお手伝いに行ったり要請があれば講演や研修会もやっています。

「心の健康」を考える



「頑張れ」というよりも「頑張っているね」と言って欲しい

理職の人は仕事をやることも大事だけれど部下がどういう状態で仕事をしているかに心をよせ「声かけてください。」という雰囲気作りが大切。家族も様子をみてあげてください。そして「頑張れ」と言わずに「頑張っているね」と言って欲しいです。うつ状態の原因はいろいろありますが本人の話をじっくり聴く事が大切です。とかく上司や親はアドバイスや指示をしてしまふ。その前に相手の話を聴く。聴く姿勢で話を聴くと違って。自分のことと本心にわかってくると、相手を感じてくれると相手が変わります。最初から押し付けちゃいけない。家庭も仕事もチームワーク。お互いを思いやる気持ちがあるとうまくいくと思います。

「心の健康」を保つために自分で出来ることは

「笑いの医力」(西村出版)という高柳和江先生の本の中にあるのですが、

一日5回笑って5回感動しよう。作り笑いでもいいんですかと質問されましたがそれでもいいんです。鏡をみてにっこり笑い自分を褒めてください。そして「おいしいね」「こがきれいな景色だね」とかちょっとしたことでもいいから感動の種をみつめて感動してみてください。すると若返るそうです。それから「笑い」の効果はすごい。落語を聞いてリウマチの痛みが軽減したとか漫才をみて血糖値の上昇をおさえられたなどの研究結果もあるんですよ。

また「笑つ」と「泣く」のは同じ効果があるという先生もいます。感情を出せばストレスがなくなります。腹式呼吸による瞑想も効果があります。ぜひ試してみてください。



* 相談機関

- 山形県精神保健福祉センター 心の健康相談ダイヤル
TEL.023-631-7060
(平日9時～12時、13時～17時)
- 山形市男女共同参画センター ファーラ相談室
TEL.023-645-8077
(受付時間など詳しくは山形市男女共同参画センターへお問い合わせください。)

職場のストレスの原因の第1位は人間関係です。これがよくなればストレスはだいぶ減るでしょう。自殺者は年間3万2千人いらっしゃいますが、一人自殺をする影響を受ける人は5人いるといわれています。交通事故死の約4.5倍くらいです。日本では15分に一人自殺していることになりました。斉藤茂太さんはサラリーマンの12%はうつ状態で悩んでいるのではないかと述べています。でもうつ病になるのは百人に一人くらい

まわりの人はどう対応すればいいでしょうか。症状が続く他に、服装がだらしないなったり、いつもと違ってイライラしたり、人の顔色がかり何うつよつよになります。なかなか「病院に行ったら」と言いにくい。山形市内でもいろいろな相談機関がありますのでぜひ相談してください。

「男女共同参画に関する作品」入賞作品 一行詩部門

たくさんの応募ありがとうございました。(入賞者 敬称略)

一般の部 (応募総数71点)

- 最優秀賞**
廣部 公子(沼木) 手を取りあって ステップジャンプ 意識をかえる 社会がかわる 参画社会で みんなニコニコ
- 優秀賞**
横尾 峰子(寿町) 早く起きた方がする 早く帰宅した方がする 気が付いた方がする 義務に感じない 相手への思いやりです これを我が家のルールにしちゃった いいでしょ
- 入選**
井出直子(松波) あなたの理解と協力 あるならば 笑顔のお返し さし上げます
遠藤 正夫(桜田東) ありがとう 言葉交わして 今日家事分担
- 入選**
大竹 恵里(全原) 「参加」じゃない「参画」の意味をしっかりと伝えたい 次代を担う子どもたちに!!
- 入選**
齋藤 紀美(松原) お料理も介護も共に汗流す 「ありがとう」の笑顔溢れて
- 入選**
佐藤 彰(小川町) 初めて平日の授業参観に行った 喜ぶ子どもの笑顔 「パパが来てうれしかった!」 もっとうれしかったのは パパの方だよ

中学・高校の部 (応募総数2187点)

- 最優秀賞**
杉山 和奏(第五中学校三年) 仕事をはじめた母 家事もはじめた父 お互いもっと尊重しよう になった 私 は 二人をもっと尊敬するようになった
- 優秀賞**
清野 有紀(商業高等学校二年) わたしの家は農家 みんなで植えて みんなで育てて みんなで収穫して みんなで作って みんなで食べる 男も女も同じ仕事
- 入選**
安達 菜子(第八中学校一年) 私がまわした大縄で 私がだした掛け声で みんなが、一斉に ジャンプした... 男とか、女とかそんなものじゃない... みんなが一緒にそう思えた瞬間
- 入選**
植田 崇寛(蔵王第一中学校三年) 傾いているシーンー 男と女が乗り合い 水平にしてみませんか? 男女共同参画社会
- 入選**
小川 由記(第一中学校三年) 秋になると 家の中いにおいでいっぱい 大好きなお母さん 母の作る りんごジャム 父の作る アップルパイ
- 入選**
木村 咲紀(第三中学校三年) 母の仕事を一休体験 次の日から いっぱい手伝うようになったよね お父さん
- 入選**
小松 史怜(日本大学山形中学校二年) 父が洗たく物をたたんでた 母はともうれしそうだった 私にはそれが特別に見えた あたり前になったら 母はもっと笑うだろうな
- 佳作**
伊東 葵(山形大学附属中学校三年) お互い 尊重しあえる社会 それはきつと 今のわたしたち 未来の子どもたちを より幸福にする
- 佳作**
佐藤 朱里(第三中学校三年) 「人生の道」 はたくさあって 選んだ道が 「通行禁止」 になっているなんてことは あってはほしくないよ
- 佳作**
鈴木 雄大(金井中学校二年) 聞いてみたい 父が母に 「もうご飯できてるよー」と 呼ぶところ 見てみたい 父が母に 「おいしいでしょ?」と 聞くところ
- 佳作**
田中 悠(井中学校二年) 「女の子なんだから」 そんな言葉で 「私」を否定しないで
- 佳作**
名佐原 裕子(第三中学校三年) 男 でも 女 でも 共 存 しあえる 同じ社会で わたしたちの共同参画
- 佳作**
山川 大貴(高橋中学校三年) 任せてよ 料理は男もできるんだ 大丈夫なの?と 並ぶ二人の 買い物帰り
- 入選**
高橋 和也(商業高等学校三年) 男(ひと)と女(ひと) お互い認めて 輝く個性
- 入選**
渡邊 絢夏(商業高等学校三年) 「よつぱん」 「しんどう」 「あちゃんがいちゃんの手を引いて じいちゃんがあちゃんの荷物を持つ なんか いいなあ
- 佳作**
木村 楓(第五中学校三年) 一人が動き みんなが動く 男女共同参画社会にするために これからの未来のために