

ストレスと上手に付き合おう 第三回

執筆 藤原 昌平



今回も前回のおさらいからです。
・「ストレス反応」は4つの領域(認知・感情・身体反応・行動)に分けられる
・4つの領域のうち自分の意思で変えることが可能なのは「認知(捉え方)」と「行動」
まずは前回の例を再掲します。

ストレス状況 外来の待ち時間が2時間近くになった時に患者さんから「先生も1人で大変だね」と言葉を掛けられた

ストレス反応 1
【認知】心の中では待ち時間が長くて責めてるのかな 【身体反応】ドキドキして集中力が落ちる
【感情】罪悪感・気分の落ち込み・焦り 【行動】「すみません」と謝る

さてここでストレス状況はそのまま、「認知(捉え方)」を「喜茂別の人たちが応援してくれている」と変えてみます。

ストレス反応 2
【認知】喜茂別の人たちが応援してくれている 【身体反応】元気が出てくる、集中力が出てくる
【感情】嬉しい、有り難い 【行動】「ありがとうございます。がんばります。」とお礼を言う

どうでしょうか?(2)の方が良い診療が出来そうですし体にもよさそうですね。とは言え認知の癖(専門用語でスキーマといいます)は簡単には変えられませんし、必ずしもポジティブな考え方が良いとは言い切れない場合もあります。

大切な事は自分の捉え方の偏りを認識して「別の考え方をしたらどうなんだろう?」とバランスを取ってみる事です。最初は意識して練習する事が必要ですが、なれると段々ストレスが減ってきます。是非試してみてください。

| 区分 | H29年度実績 | H30年12月末 | H31年1月末 |
|-----------|---------|----------|---------|
| 預貯金 | 53件 | 45件 | 47件 |
| 給与等 | 11件 | 16件 | 17件 |
| 不動産 | 3件 | 6件 | 6件 |
| 家宅捜索・動産 | 2件 | 11件 | 12件 |
| 参加差押/交付要求 | 2件 | 15件 | 15件 |
| 合計 | 71件 | 93件 | 97件 |
| 公売 | 1件 | 1件 | 1件 |

平成31年1月末現在の差押実績はご覧のとおりとなっております。
納期限経過後は、未納者に督促状を送し、それでも納付のない場合は財産調査・差押を執行しています。延滞金についても、法律に基づき徴収しています。
また、タイヤロック、ミラーズロックによる自動車差押の他、差押物件を強制換価するため、インターネット公売を導入しています。
納付書に記載されている納期限をご確認の上、期限内納付にご協力をお願いします。

平成31年1月末現在の差押実績について

お知らせ

海上保安学校 学生採用試験(特別)

海上保安庁では、2019年10月期採用の学生を募集します。

■待遇

学校では、入学金、授業料が不要で、学生は、入学と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

■受験案内

受験案内は、3月4日(月)から掲示配布
■受付期間
インターネット
3月29日(金)～4月5日(金)
■郵送持参
3月29日(金)～4月2日(火)

■受験資格

受験資格は、2019年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して6年を経過していない者及び2019年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者など。

■試験の区分 船舶運航システム課程

■試験の日程 第1次試験日 5月12日(日)

■申込方法 申込方法、試験内容等はホームページをご覧ください。

海上保安庁WEBサイト
<http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bojyu.html>

■お問い合わせ先
小樽海上保安部管理課

電話 0134-276118

自分自身を大切にしよう

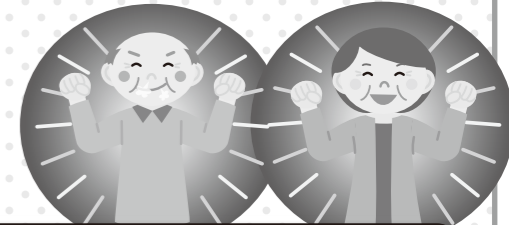
セルフケア [self-care]

自分で自分の健康を管理すること

セルフケアとは、<自分自身で、自分の生命、健康を維持・管理するために、自らの意思をもって行動し、必要な知識や技術を身につけて実践すること>をいいます。

自己管理できるということは、非常に素晴らしいことです。

今、生活習慣を見直せば病気を予防できる可能性が高まります。そのために、医師や専門職を積極的に活用し、わからないことは聞いてみましょう。



できていますか?セルフケア

- 十分な水分を摂取しよう(脱水予防)
- 十分な栄養をとりましょう(栄養バランス)
- しっかり排泄する習慣をつけましょう(便秘予防)
- 活動と休息のバランスを保ちましょう(適度な運動・ストレス解消)
- 危機からの回避(事故防止・感染予防・疾病予防)

体のケア

- 健康診断を受ける
- 結果に合わせた生活習慣の見直しをする

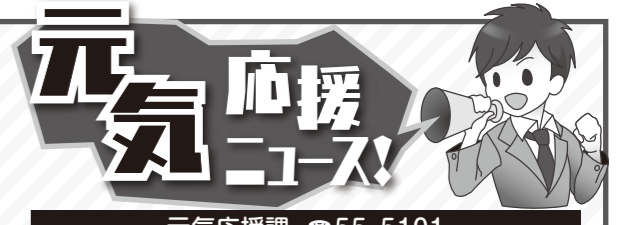
心のケア

- 一人で抱え込まずに話をしよう
- 好きなことをする時間を作ろう

まだまだ寒さが続くこの時季「寒暖差疲労」にご注意を!

まだ外は寒く、雪も残る中、家ではストーブの前でぬくぬく温まる。そんな生活をしている今の時季、わたしたちの体はこの環境に適応するためにたくさんのエネルギーを消費しています。

このように必要以上にエネルギーを消費し「寒暖差によって疲れが溜まった状態」のことを「寒暖差疲労」と呼んでいます。「寒暖差疲労」が続くと、体は冷えやすくなり、肩こりやめまい、食欲不振等さまざまな不調を引き起こします。



元気応援課 ☎55-5101



対策方法について

ポイントは体の内側と外側の両方から温めること

1 湯船に毎日浸かる

入浴には血液やリンパの流れを良くする効果、リラックス効果があり、体の芯まで温めることができます。38～40℃のお湯に10分程度浸かることがおすすめ!

2 ちょっときつめの運動で体を温める

少しだけ「きつい」と感じる動作を日常に取り入れることで冷えに強くなります。また、首・手首・足首を重点的に温めることで体全体が温まりやすくなります。たとえば・・・歯ブラシをしながらつまさき立ち・かかと上げ、洗濯物を干す度にスクワット。

3 体を冷やさない食事

温かい飲み物を飲む習慣をつけましょう。また、たくさんの栄養を一度にとれる鍋料理もおすすめです。

体をしっかり温めて、寒暖差に負けない元気な体をつくっていきましょう!