

目覚めよ Body!

健康運動指導士
ジャスミン・ケア・フィットネス代表
黒田恵美子

自律訓練法

～自律神経を整えて夏バテを乗り切る～



1回当たり
3分～5分
(1日1回程度)

夏には屋外とクーラーの効いた屋内の気温差で自律神経の働きが低下し、夏バテになってしまいます。夏バテせずに夏を乗り切るために、短時間でできるリラクセス法として自律訓練法を試してみましょう。

1 力を抜いて楽な姿勢で
楽な姿勢でいすに座り、軽く目を閉じ手はひざの上に乗せる。

2 頭の中で唱えながら
「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて心を落ち着けたら、次に「右手が温かい」と唱えながら、手のひらの感覚に意識を向ける。同様に左手、右足、左足と続ける。

3 さらに深くリラックス
もう一度「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて、さらに深くリラックス。

4 力をもどして気分スッキリ
手を強く握ったり開いたりを数回行い、目を開けて背伸びをして気分をスッキリさせる。

たとえば こんなときに!

短時間でできますので仕事の合間など息抜きにピッタリ。リラックスできて寝つきがよくなるので就寝前に行うのも効果的です。

- 昼休みに職場で一人にいるときに
- イライラしたときの気分転換に
- 就寝前にベッドの中で(手順1～3まで)



同僚にどう声をかけたらよいでしょうか?

同僚が精神的につらそうに見えるのですが、うまく話を聞くためのいい方法はありませんか? (30代・男性)

はい! ご相談ありがとうございます。本日も「さわやか」心理学の世界をお楽しみください。さて、お悩みにお答えする前に、まず問題から。

問題 知り合って間もない人から「私はスポーツが苦手なんですけど、あなたは?」と聞かれたとき、どう答える?

- ①「実は私も苦手なんです」
- ②「私は得意なほうです」

それでは解説してみましょう。だれかとだれかが親しくなるときには、「類似性」と「相補性」という2つの原理が働くといわれています。簡単に言えば“似ている”か“ちょうど逆”かということ。一般に「つきあいが浅いときは類似性」が、そして「つきあいが深くなると相補性」が大切になってくるといわれています。最初は「なるべく相手と意見を合わせるほうが親しくなれる」というわけです。

したがって、この時点での答えは①。自分と同じ面を相手に見つけることができると、安心できることで親近感につながっていくモノな

んですよ。同僚をサポートしたいときは、類似性のほうを活用するのがポイント。精神的につらそうに見える同僚に「悩みがあるなら相談にのるよ!」といきなり言っても、すぐには心を開きにくいかもしれません。そこで先にあなたの悩みを打ち明けて、まず相手に親近感をもってもらいましょう。

相手が仕事で悩んでいると思ったら「今度の仕事はつらくて」、家庭が原因と思ったら「妻と最近ケンカしちゃって」など、自分が悩んでいることを話してみてください。相手が「そうそう、うちもなんだよ」とのってくるようなら話を聞いてあげればいいですし、「君はどう?」と話をふっても気が進まない様子ならそっとしておきましょう。

だれだって悩んでいるときは不安でしかたがないもの。あなたが相手と温かな関係を築いていきたいと思うのなら、優しく相手を包み込んであげてくださいね。

明日から実践

① 相談しやすくなるように自分から悩みを打ち明ける

軽いグチを打ち明ける感じで悩みを先に話し、親近感をもってもらうと相手が相談しやすくなります。

② 相談してもらえないときはそっと見守る

相手はまだ相談しにくいと感じているかもしれません。無理に聞き出さずに、そっと一歩引いて見守るように心がけてください。



ゆうきゆう ● 精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。「マンガで分かる心療内科」「心理学入門」心のしくみがわかると、見方が変わる」ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない!」。

がんと向き合う



選択肢は退職だけじゃない 決断は落ち着いてから

がんと診断されて「職場に迷惑をかける」「もう働くことはできない」と、退職を選択してしまう人が少なくないようです。しかし、生涯で2人に1人ががんにかかる時代には、がんは特別なことではなく、結婚や介護、子育てなどと同じように多くの人に起こりうる出来事です。ライフサイクルが変化しても働き続ける人がいるように、がんになっても選択肢はさまざまです。

理解してもらったために できるだけ言葉にする

治療を受けながら働く場合、上司や同僚など職場でしっかりとコミュニケーションをとり、そのときの病状でも「できること」をアピールします。加えて、勤務時間や勤務シフトへの配慮など、難しいことやしてほしい配慮を明確に伝えることが大事です。

もちろん、会社側と本人とは立場も意見も違います。企業には労働契約法に基づき労働者を生命・健康の危険から守る安全配慮義務がありますので、「働きたい」という気持ちにすべて応えてもらうことは難しいかもしれません。大事なのは会社に状況を正しく理解してもらうこと。そのためにはできるだけ言葉にすることです。黙っているだけでは、社会に存在している偏ったがんのイメージに引きずられた対処を受けてしまう可能性があります。たとえば治療などで仕事のパフォーマンスが下が

がんになったとき 仕事をどうするの？

働く人ががんになって直面するのが、「仕事をどうするのか」という問題です。がんになったからといって、ただちに命にかかわるとは限りません。症状に合わせて、働きながらと暮らしていくことのできる時代なのです。

だれもががんとわかった瞬間には驚き、恐怖を感じ、混乱します。その状態で大きな決断をせず、退職することで失う生きがいに、経済的な損失などを落ち着いて考えられるようになってから決断しても遅くはありません。

がんと就労について考える際は、時間の経過で病状が変化する点に注意しなければなりません。治療がうまくいき完治するかもしれませんが、悪化したり再発したりすることもあるかもしれません。仕事の「継続」か「退職」の二者択一ではなく、病状や職場環

ることを懸念し、会社側から「戦力外」と早まった認識をもたれることもありえます。

きちんと言葉にして情報を伝え、お互いの立場、意見の相違を尊重し、医学的に正しい知識に基づき理解し合う。それが本人と会社の両者が納得するために必要なプロセスなのです。

正しい情報を伝えることが 最初のステップ

「職場がどこまで配慮できるか」を引き出すつもりで、周囲の人に正しい情報を伝えることが最初のステップです。必要であれば、さらに医学的観点からのアドバイスを医師から職場へ伝えてもらいましょう。

実際にはなかなかすべてが思いどおりにいくわけではないかもしれませんが、「少しでも改善すれば」という気持ちをもってコミュニケーションをとることが、働きながら治療を受けるうえで、その後の人生を充実させるうえでも大切なのです。

無料でダウンロードできる 『がんと仕事のQ&A』 ～がんサイバターの就労体験に学ぶ～

がんになってから仕事とどう向き合うか、患者本人や家族が直面する困難にはさまざまなものがあります。実際のがん体験者が経験した仕事に関する問題に、Q&A形式で答えた冊子が『がんと仕事のQ&A』です。がんと向き合うためのヒントになりますので、ぜひ一読してみてください。「がんと就労」サイトから無料でダウンロードできます。



- がんと仕事のQ&A**
- 1章 仕事とがん公表
 - 2章 働き方の問題
 - 3章 お金と健康保険
 - 4章 家事や子育て

<http://www.cancer-work.jp/>

がんと就労 検索

職場の配慮を 引き出すには…



監修/
国立がん研究センター
がん対策情報センター
がんサイバースHIP
支援研究部長

高橋 都

今回のテーマ

健保エコノミクス

被扶養者がいる方は、こまめに認定資格の確認を!

ONEXPO 当番



資格のない方の加入は健保財政に影響する

健康保険では、被保険者の家族であっても、被扶養者の認定資格にあてはまる場合には、届け出をすれば、被保険者と同様に病気・けがのときの医療や出産、死亡などの保険給付を受けることができます。しかし、保険料の負担はないので、被扶養者の給付も被保険者の保険料から賄っています。また、保険料の使い道の一つである高齢者医療制度への納付金は、被扶養者を含めた健康保険の加入者数に比例して増額します。つまり、被扶養者資格のない方が含まれていると、保険料から余分な給付を行ったり、余分な納付金を支払うことになります。給付や納付金は保険料から支払われるので、支出が増えたと、収入、すなわち保険料を増やす必要が生じ、被保険者の負担増につながります。

被扶養者がいる方は、認定資格を改めて確認

してください。認定資格にあてはまらなくなったら、資格喪失の手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」を速やかに提出しましょう。

被扶養者資格がなくなるのはどんなとき?

以下のように、被扶養者の生活に変化があった場合は、被扶養者資格がなくなります。特に、就職や結婚、引っ越しがあった場合はご注意ください。

- 就職した ● 結婚した
- 75歳以上になった
- 被扶養者の年収が130万円以上(60歳以上または障害者は180万円以上)になった
- 被保険者が生計を維持する必要がなくなった
- 同一世帯でなければならない親族(直系尊属、配偶者、子、孫および弟妹以外の三親等内の親族、内縁関係の配偶者および父母および子)が、別居になった

エコノミクスコラム

資格喪失の届け出は必ず!

届け出を忘れていて、被扶養者の資格がないのに保険証を使って受診してしまうと、健保組合が負担した医療費の7割分を返還していただくことになります。

大人の



「思春期」と呼ばれる10歳から17歳頃までは、第二次性徴により著しく体が成長しますが、それは外見の変化だけではありません。骨密度は16歳から20歳でピークを迎えるまで大きく上昇し、精神的には自我が芽生え、肉面的にも大きな成長が訪れます。

しかしこの時期は、その成長につながる肝心の食事がおろそかになりがちです。家族から離れて一人で食べたがる孤食(個食)傾向があり、一人でスナック菓子や菓子パンの買い食いをしたり、自分の嗜好のままに偏った食事を続け、栄養上の障害を起こすケースもあります。

また女性の場合はファッションや流行に影響され、「瘦

思春期は生涯で最高に栄養素をとるべき時期

はBMI 22+αの人が選出されました。ところが、近年は痩せている18・5以下でないと優勝できないのです。海外では8年前からこの風潮に危機感を感じ、マドリッドやパリ、ニューヨークなどのモデルクラブではBMI 18・5以下はモデルにしないと決定しました。

痩せ願望がつのり、欠食や減食が多くなるとエネルギーだけでなく、タンパク質、カルシウム、ビタミン、鉄など多くの栄養素が不足し、十代で無月経になったり、女性の機能にもさまざまな弊害が生じます。

また偏食や欠食の恐ろしい点は、体の成長だけでなく精神的な成長も阻害することです。この時期は自立のための様々な感覚を養う大切な時期ですが、栄養素が不足すると無力感や思考力の低下につながり、正常な成長に悪影響を及ぼします。

野菜や魚介類など食材の一つひとつに旬があるように体の成長にも旬があります。大人になってから思春期のころを取り戻すことはできません。私たちの体も食材も、大切な時期を見極め、その時々しか味わえない食事を大切にしたいと思います。

服部幸應(はっとり ゆきお)
学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
医学博士/健康大使。東京都出身。立教大学卒業。昭和
大学医学部博士課程学位取得。(公社)全国調理師養成
施設協会会長、内閣府「食育推進会議」「食育推進基本計
画検討会」委員。広島大学(医学部)客員教授、昭和大学
(医学部)客員教授、東京農業大学客員教授等を務める。

