

カウンセリングルーム通信

発行元：JAグループ福島カウンセリングルーム（JA福島中央会 人材育成部）

こんにちは！ JAグループ福島カウンセリングルームです。

突然ですがこのたび、「JAグループ福島カウンセリングルーム通信」を発行しましたのでご笑覧ください。皆さまの「心のオアシス」として少しでもお役に立てますように(人◡◡)

さて、依然として続いているこのコロナ禍をはじめ、変化の激しいこの世の中、不安やストレスを感じるのは「当たり前」といえるのかもしれませんが、しかし、世の中は常に変化をし続けています。『ストレスは人生のスパイスである』（ストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です）

ストレスは目に見えないため“やっかいもの”扱いをされがちですが、ストレスには『良い（快い）ストレス』と『悪い（不快）ストレス』があります。適度なストレスは心を引き締めて、仕事などの能率をあげたり心地よい興奮や緊張を与えてくれます。ぜひ、『良い（快い）ストレス』に目を向け役職員・社員が一丸となり、このコロナ禍を乗り越えましょう！！

では、ここで『**ストレスのセルフチェック**』を試してみましょう！！

どのような時にストレス症状（反応）が出るのかチェックをし、自らのクセを知り（気づき）、自分に合ったストレス対処法を実践し、ストレスを軽減しましょう！！

これがまさに心の健康のための「**セルフケア**」になります。

皆さまの所属団体で実施している「**ストレスチェック**」とあわせて、取り組んでみてください。

	ストレス反応	チェック		ストレス反応	チェック
身体面	頭痛、めまい、不眠、発汗		心理面	不安感、緊張感、おっくう感	
	動悸、息切れ			活気の低下、意欲や集中力の低下	
	首や肩のこり、腰痛、関節痛			イライラ感、おこりっぽくなる	
	だるさ・疲れやすい、身体不調感			落ち込み、憂うつ感、抑うつ感	
	下痢、便秘、吐き気		行動面	遅刻や早退が増える	
	せき、たん、のどの痛み			酒量が増える、タバコの本数が増える	
	何度も目が覚める			作業効率の低下	
	目のかすみ、充血、耳鳴り			ミスが増える	
	消化不良、胸やけ、食欲低下			身だしなみが悪化	
	発汗、緊張			買い物が増える	
	高血圧、十二指腸潰瘍、糖尿病			食事の量が増えるまたは減る	
	発疹、吹き出物			ギャンブルにのめり込む	

『**ストレスのセルフチェック**』の結果はいかがだったでしょうか？

●**チェックがなかった方は・・・**

大変、素晴らしい結果です。現状を維持し、さらなる健康増進に努めましょう。

●**チェックがあった方は・・・**

自分の内にある感情、どのような時にどんな感情が起こるのか、内面を見つめその感情に気づき、セルフケアと自分に合ったストレス対処法を実践しましょう。

例えば・・・

リラクゼーションの方法として、ヨガやアロマセラピーの他、『**腹式呼吸**』、『**漸進的筋弛緩法（筋肉の緊張をほぐす）**』、『**自律訓練法**』等の実施、あるいは音楽を聴くなど・・・

JA福島中央会主催の階層別研修会の「メンタルヘルス研修」の中でも、このようなお話をさせていただいています。



『カウンセリングルーム』について

JAグループ福島では、県内 JA・連合会・関係団体で働いている職員・社員を対象に、JA福島教育センター内に『JAグループ福島カウンセリングルーム』が令和2年4月1日新設されました。まずは一人で悩みを抱え込まずに、カウンセリングルームにご相談ください。



①カウンセリングの方法

- ・面談カウンセリング(完全予約制)・電話相談・メール相談(申込フォーム)
- ※詳細については、下記予約方法によりご確認ください



②予約方法

「JAグループ福島カウンセリングルーム」の詳しいご案内、予約については、下記URLもしくはQRコードでご確認ください

URL:<https://ja-fc-counseling.jimdofree.com/>

TEL 024(563)7322

業務時間 月曜日～金曜日 9時～17時

※留守電対応となる場合がございます。ご了承下さい
電話でのご予約の際は、

★所属団体、氏名、及び相談希望日時をお伝え下さい

※留守電となった場合は、連絡先の電話番号もお伝え下さい



★カウンセリングルーム スタッフ紹介★

一人で悩まず、気楽に相談に来てください
少しでも気持ちを軽くしましょう

カウンセラー 荒 美代子*

みなさまの心に寄り添いながら、悩みや不安を和らげたり、元気づくりのお役に立ちたいと思います

カウンセラー 小原 裕美*

ちょっとひとやすみ

次から次へと困難が押し寄せ、今年の台風被害からまだ立ち直れない中で起こった今回の新型コロナウイルス。そのような中「～したらどうしよう」「～するかもしれない」など、不安を感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

このように、まだ起きていないことに対する不安を予期不安といいます。それらがストレスの要因(ストレッサー)となり刺激を受け続けると、『ストレスチェック』にあるような、身体面・心理面・行動面に様々な反応が生じてしまいます。

これらのストレス反応が起きないように、あるいはストレスを溜め込まないためにも、日頃から十分な睡眠と、バランスの取れた質の良い食事、運動などを心がけましょう。

まずは、いつでもどこでもできる散歩やラジオ体操は有酸素運動にもなるので、お勧めですよ(#^.^#)