

# 晩秋号 Vol.16

# あいすくり～む

## 2011.11

あなたの「住む」と「働く」を応援します



みなさん、こんにちは。あいすくり～む晩秋号です。  
 朝晩、本当に冷え込む日が多く、そろそろ炬燵の出番でしょうか？  
 我が家ではもう少し、我慢させますが……。だって、そこから抜け出さなくなる  
 子供たちの姿が目に見えびますから……。  
 季節の変わり目、体調を崩さないように、心地いい秋の一日を楽しみましょう。



### 【ストレスとうつ】

現在の社会生活において、労働者をとりまく環境は、日々大きく変化しています。それが働く人たちに様々な面からストレスを与えていることも多いでしょう。働く人たちの6割ほどが仕事や職場に対してストレスを感じている、と厚生労働省の調査においても出ています。ストレスの内容も男女ともにトップは「人間関係」となっています。男性では4割弱、女性では半数を占めています。他にも、「仕事量」であったり、「仕事の質」であったりと、内容にも性別により違いがみられます。これらのストレスにより引き起こされる様々な身体的・精神的症状。意欲の低下・イライラ・不安などの精神的な症状。頭痛・肩こり・腰痛・食欲低下・不眠などの身体的症状。また行動面に表れるものとして飲酒量や喫煙量の増加、仕事上のミスや事故などがあげられます。一人で抱え込むことなく、このような症状が長く続くようであれば専門家の相談を受けましょう。



### ストレスからくる心の変調～うつ～

身体的な疲ればかりでなく、心が疲れ切ってしまっていないですか？うつ病を引き起こしてしまう原因は一つではありません。社会生活の中において、色々なことが複雑に関連し、発症してしまうことが多いのです。発症の一つの大きなきっかけはあったにせよ、そこに至るまでの様々な要因が存在するのです。人間関係のトラブル、家庭内のトラブル、職場や家庭においての役割の変化、引っ越しなどの環境の変化など色々なことがその原因となり得るのです。その人が、大変几帳面で、仕事などに対しても責任感が強く、完璧にこなそうとする人、他人との関係をよく保とうと配慮をし続ける人だったら……。このように、頑張りすぎてしまう人が、その成果が表れなくなってしまったとき、心に変調をきたしてしまうことが多いといわれています。原因となり得ることはすぐ身近に、たくさんあるのです。それを重症化させず、早期に発見するためには何が必要なのでしょうか。やはり、自分自身や周りの人たちの「気づき」だと思います。自分ではなかなか気づきにくいこともあります。一日のうち長い時間を過ごす職場の仲間、そして家族の気づきが大切です。「何かいつもと様子が違うな」「前はこんなミスしなかったのに、何かあったのかな？」周りの人が自分のいつもと違う様子に気づいてくれていると思えば、心が楽になるでしょう。そして、心にたまったモヤモヤを家族や、職場の先輩、仲間に相談できればフッと気持ちが軽くなるかもしれません。一人で悩まず、心の許せる誰かに相談してみましょう。無料の相談コーナーに電話して、今の自分の思いをさらけ出したっていいと思います。一人で抱え込まないで……。周りには助けてくれるたくさんの方がいるのですから……。

### 【冬の節電】

2011年、夏。電力の使用制限が求められ、企業でも家庭でも節電に取り組んできました。そのため、夏の大规模停電を起こすことなく乗り切ってきました。これから迎える冬。冬の節電対策は考えていますか？例年2月頃が暖房などの使用量もピークを迎えます。夏に行っていたような、オフィスの電気を間引きして消灯する対策も、日が短くなる冬場に向けては難しくなるでしょう。また、夏場、「熱中症と節電対策」との間で気を遣われた皆様。冬場は厳しい寒さや急な温度差により、脳血管疾患(脳梗塞など)や心疾患(心筋梗塞など)の発症も心配されます。寒さの中、暖房を控え症状の悪化を見ることがあっては大変です。夏の対策同様、今からしっかりと対策を考えておきましょう。

環境省でも2011年11月1日～2012年3月31日をウォームビズ期間と設定しています。地球温暖化対策の一つとして、暖房の室温を20℃設定で心地よく過ごすことのできる【WARM BIZ】を推進しています。このような環境下で働く皆さん、寒さの苦手な女性の皆さん。暖かさをキープする衣類やグッズもたくさん出ています。グッズ選びも楽しいですよ。寒がりな男性社員の皆さんにも紹介しちゃいましょう！節電対策の中でも、無理はせず、そして暖かくこれから迎える冬を過ごせたらいいですね。

### 【お父さんはお仕事中】

人類の夢、お父さんたちの夢……。2012年宇宙の旅。大気圏を超えて、高度110キロの宇宙空間へ飛び出す宇宙旅行。宇宙から見る青く美しい地球。そして無重力体験。来年2012年いよいよ実現となりそうです。民間人の夢を乗せて飛び立つのは、アメリカのニューメキシコ州に専用宇宙基地を持つ、ヴァージン・ギャラクティック社。スペースシップ2で行く2時間の宇宙旅行。2人のパイロットと6人の乗客。マザーシップ、ホワイトナイト2はお客様の乗るスペースシップ2を胴体の下に抱え、高度15キロまで45分で運び、スペースシップ2を切り離します。スペースシップ2はロケットエンジンを点火後、わずか30秒でマッハ3に達し、ロケット噴射後90秒後に高度100キロの宇宙空間に到着。真っ暗で音のない世界。乗客はシートベルトを外し、そこで4分間の無重力体験です。窓から見える宇宙空間、その向こうにうかがふ地球はどのように見えるのでしょうか？そんな素敵な貴重な体験のあとは、シートベルトをして大気圏再突入。バトミントンの羽のような形で、重力加速度6 G。これも事前訓練を行うので心配ないとのこと……。高度15キロからはグライダー飛行で下降しながら出発した空港に戻ってくるのだそうです。本当に夢が現実になるのですね……。夢やロマンの話をしているのにお金のことを言うのも申し訳ないのですが、この旅行の代金は20万ドル。日本円で1540万。一生懸命、一生懸命働けば、全く手の届かない夢ではないのでしょうか。う～ん、でも私には無理かなあ……。最後に、宇宙に飛び立った方たちの言葉を載せておきます。皆さんが夢に向かって仕事に打ち込めますように……。



「宇宙から見た地球は例えようもなく美しかった。国境の傷跡などはどこにも見あたらなかった。」ムハメド・アーメッド・ファリス「夢を捨てずに引き出しにしまっておけば、いつか必要になったときに取り出すことが出来るんだよ」秋山豊寛さん(日本人初の宇宙飛行者)「地球は青かった」ユーリ・ガガーリン

### わが家のガキンチョ

離れていれば淋しくせして、近寄ればすぐ喧嘩……。口では姉にかなわない弟は、やり込まれそうになるとすぐに手を出そうとする。その態度をまた姉に指摘され、さらなる反撃に出ようとする弟。姉も姉で、どうしてそこまでたくさんの悪口を並べられるかと思うほど、連呼する。その、子供らしい悪口の連呼はあまりに幼稚すぎて聞いていると、幼稚園生の喧嘩をみているようだ。



この二人、宿題や自由学習するのはもっぱらリビングのテーブル。これはこれで良い点も多々あるのだが、ここにも書いたように、寄ると触ると喧嘩になる二人。そんな二人の行動は似て非なるもの？があるらしい。問題集を解いていてわからない問題にぶつかる。その時の行動を見ると、姉は問題集のすぐ横に堂々と解答集を広げ、ふんふんと、うなずきながら答えを写している。弟とはいえば、同じ解答集をテーブルの下に隠しながら、こそと見て写している。お互い、自分を正当化して、相手の行動を思いっきり指摘している。私にしてみれば、どっちもどっちなのだが……。「私が5年生の頃はもっと頭良かった！」「俺が中2になれば、絶対俺の方が順番は上だ！」ハイハイ、わかりました。どっちかが相手の行動・言動に対して「諦める・相手にするのをやめる」という気持ちになるまでひたすら低レベルの争いは続くのでした。



先日、偶然と、幸運が重なり、姉がある賞を戴けることになった。それに関して、弟の強い反論が何日か続いた。夏休みに新聞を読んで、その感想を書くというものだったのだが、その記事を選ぶのも弟の方が早かった。しかし姉もその日の同じ記事で書きたいのだと主張した。長い募集期間の、何ページもある新聞の、よりによって同じ日の、同じ記事にしないでしょ！！と私は言った。でもお互い決して譲らない。これまた運良く近くにある新聞販売店に事情を話そう一部頂くことができ、それぞれの作文に記事を添付して提出することができた。そして今回のまぐれのような授賞に関しての弟の反論は……。「先に作文を完成させたのは僕だ！お姉ちゃんはそれを見て参考にしたんだ！」ハイハイ、確かに先に書き終えたのは弟の方だった。同じ記事を使って感想文を書くのだから似ているところはあってもおかしくはない。でも、そこはやはり中2と小5……。息子の気持ちはよくわかるとなだめながら、まだまだチャンスはあるからねと、落ち着かせる。その弟が見えないところで、舌を出しながら、イェーイとおどける姉。このことが、これからの自信につながったり、悔しさがバネとなって頑張れるよう、応援するよ。だから二人ともそろそろ、幼稚園生のような喧嘩は終わりにしようね……。と願う母でした。

### 【楽しい雑学】

「最も長い、英単語」ってなあに？そんな質問がきたら、なんて答えますか？う～ん、それが『なぞなぞ』だったら、正解は『smiles』ですね。そう、だって、SとSの間に1マイルもあるんですから……。では、気を取り直して、ギネスブックに登録されている世界一長い英単語は『pneumonoultramicroscopicsilicovolcanoconiosis』珪性肺塵症(けいせいはいじんしょう)の意味で45文字あります。医学用語なんですね。すご～い昔に習ったような、頭の片隅に、なんとなく聞き覚えのある病名ですが、当時、こんな長～い単語を私が覚えるはずも無く、医学英語の授業でだってきつと習っていない……。と、思う……。まあ、日本語で聞いたって小難しいんだから、こんな長い単語、わたしには覚えられませんが、もし、どこかで聞かれたときにサラサラサラ～って書いちゃったらカッコイイですかね？あっ、でもそんな質問いくら待っていてもきませんね……。



### 【しゅふ がんばる】

私の頭の中も、どんどん昔の記憶が消え去り、石のように、岩のように、ガチガチに固くなってきている。中学生の娘の数学や科学の問題が簡単には解けない……。そうだ、昔、数学のテスト、ギリギリで赤点を免れていた私だ。「もう！こんな問題もわからないの～！」と怒りながら教えることは失くなってしまおうか……。一緒に頭を抱え、「う～ん……」と考え込む回数が増えたこと、増えたこと。それに比べたら、小学生の息子の疑問や質問にはついていける。でも小学生であるが故の突拍子もない質問が降って湧いてくるのには同様に頭を抱えてしまう。「本とか、資料集見て自分で調べてみれば？」そうはいつでも、息子の訳の分からない質問にもペラペラッとカッコ良く答えて、いつまでも母としての威厳を保ちたい……。得意分野であれば、聞かれていないことまで答える子供たちの父。子供たちから、「もういいよ～！」と遠慮されるまで、説明してくれる。う～ん、私もそのくらい語ってみたい。子供が学校に行っているすきに、こそと読んでいる『子供のなぞに答える本』。なんでも知ってる、かっこいいお母さんになれる道のりは遠い……。でも、そこは誰にも負けにくい「負けず嫌い」な私。もちろん、自分の子供にだって負けるのは嫌。あまりに言うことを聞かない息子と体当たりで取っ組み合いもする私。最近では、あまりに力が強くなってきた息子に、負けてしまいそうなきももある。でも、そんな時は、反則かもしれないけど、くすぐり続ける。「参りました～ごめんなさい～」の声が聞こえるまで。こっちは、あと一年もすればきっと私が負けてしまうだろう。そっちが駄目なら、こっちだ。せめて、こっちだ……。かな。秋の夜長……。眠くなる前に、1ページずつでも読み進めて賢いお母さんに近づきたい……。



### 事務局ひとりごと

◆2011年夏の節電効果が発表されました。大規模工場やオフィスビルなどの大口利用電力需要は約600万キロワット、29%減の効果です。家庭では約100万キロワット、6%減の効果があったそうです。我が国の世帯数は4906万3000世帯(平成17年国勢調査)なので、1世帯あたり20ワットの節電効果です。気象庁から出されている三ヶ月予報によると、これからの11月、12月、1月は、関東甲信地方では気温は、平年並またはやや高めと言われています。それでも、1月ともなればぐんと冷え込んできます。そのなかにおいて、ひとりひとりが、自分の出来ることから、コツコツと努力していくことが大切です。暖房の設定温度を1度下げることや、窓からの冷気の侵入を防ぐため、長いカーテンに変えるなど、すぐに出来ることもたくさんあります。頑張っ、仕事を早めに切り上げて、家族でひとつの部屋に集まり、温かい鍋を囲むのもいいですね。ひとりひとりの小さな努力でこの冬ものりきっていきましょう。今回の記事は都合により、事務局見習いが担当させていただきました。読みにくい点があったかと思いますが、どうぞお許しください……。



発行元：「住む」と「働く」幸福度向上委員会  
 事務局：株式会社エコマック 今澤伸次  
 連絡先：山梨県甲府市丸の内2-25-15大洋ビル(舞鶴小学校北側)  
 TEL (055)237-1800 FAX (055)237-0871  
 ホームページ：http://www.ecomac.co.jp