



男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.91

男女共同参画講演会

昨年12月17日(土)、文化プラザで男女共同参画講演会を開催し、精神科医で立教大学教授の香山リカ氏に「もっとやさしく、もっと自由に」と題して講演をしていただきました。

香山氏は精神科医になる時、先輩から「世の中便利で自由になってきたから、精神科医はいらなくなる」と言われたそうです。25年経った今、便利で豊かで自由な生活になったにもかかわらず、むしろ人間らしさがなくなり、精神科医が大忙しのストレス社会となりました。香山氏は東日本大震災の被災地に赴き、生きていく上で必要なものはごくわずかで、一番大事なものは「やさしさ」ともだち「健康」という、人生の真実を感じたそうです。

ここ10年でよく聞くようになった「自己責任」という言葉。「他人に迷惑を掛けたくない」「自分が悪いから相談してはいけない」と思ってしまう人は非常に多いようで、自殺する人は14年連続で3万人を越えました。

中には、ちょっと相談してくれただけで解決できるケースも多いそうです。香山氏は講演の中で、専門家は頼られるために存在するのだから、困ったときは遠慮なく頼ってほしいと、『法テラス』を紹介されました。

また、現代人は自分で自分のことを嫌いになったり否定したりしがちですが、これほど心にとって有害なことはないそうです。悩みのない人、一点の曇りもない人はいません。自分のできたことにスポットライトを当て、自分を認め、褒めてあげることが大切なのだそうです。

法テラス(日本司法支援センター)

国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。借金、離婚、相続など法的なトラブルでお困りの方はご相談ください。法的トラブルかどうか分からないときも、お気軽にどうぞ。

☎ 0570-078374 おなやみなし

(PHS・IP 電話からは ☎ 03-6745-15600)

平日9時～21時、土曜日9時～17時 ※通話料のみ必要です。

健康 まめ 知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

2月17日～23日はアレルギー週間です

厚生労働省の報告によると、国民の約30%に目鼻のかゆみやぜんそくなどのアレルギー様症状があり、アレルギーは健康上の新しい課題となっています。

日本アレルギー協会は、アレルギーの知識の普及を目的に、毎年2月17日～23日をアレルギー週間と定め、さまざまな啓発活動を行っています。

今回の健康まめ知識では、アレルギー週間にちなんで、この時期多くの方が悩まされる「花粉症」のセルフケアについて紹介します。

花粉症の原因は「スギ花粉」だけ？

花粉症は春だけだと思いませんか？ 2月～4月はスギ花粉、4月～5月はヒノキ花粉、6月～8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。いつどのような花粉が飛んでいるのかを知ることが、セルフケアの第一歩です。

ちょっとした心掛けで花粉をシャットアウト！

- ・TVやインターネットなどで花粉情報をチェック。
- ・掃除は小まめに。拭き掃除が基本。
- ・花粉の多い日は、なるべく洗濯物や布団を外に干さない。
- ・なるべく外気を入れない（空気清浄機などを使う）。
- ・花粉を肌に触れなくする（ゴーグル、マスク、帽子、スカーフ、コートを着用）。
- ・小まめにうがいをする。
- ・生活習慣に気を付ける（お酒やタバコを控える、ストレスをためない、睡眠をしっかりとるなど）。

セルフケアが万全でも、花粉症が疑われたら早めに医師の診察を受けましょう。セルフケアとメディカルケアで、花粉シーズンをできるだけ快適に過ごしましょう。