

# すまいるだより

vol.

38

## 「ストレスとうまく付き合う」

**蒸** し暑い日が続く季節を迎えました。この時期は、疲れが出やすく、ストレスをより強く感じてしまう傾向にあります。

**特** に、子育て中に生じるストレスは、周囲の人には分かりにくく、自分で気付かないこともしばしば。知らないうちに無理をしてしまうケースも多く、注意が必要です。

**育** 児の最大のストレスは、自分のやりたいことを中断させられることだ。そんな言葉があるほど、子育ては、思うようにいかないことの連続。ストレスを感じやすい場面が多いのです。

**ス** トレスの原因は、「自分自身に対するもの」「対人関係によるもの」「出来事・環境によるもの」の3つに分けられますが、感じ方は人それぞれ。



**同** じ出来事であっても、受け止める側の心身の状態や周囲の環境によって、心身に悪影響を及ぼすものがあれば、適度な刺激として良い方向に作用するものもあります。

**日** 々の生活の中で、ストレスが無くなることは、決してありません。うまく付き合う方法を身に付けることが大切です。

**小** さなストレスであっても、解消されないうまに積み重なっていくと、ストレス状態から抜け出すことが難しくなります。

なっていくと、ストレス状態から抜け出すことが難しくなります。

**過** 剰なストレスは、心の変化（イライラ・ドキドキする、不安や焦りが募る、緊張してしまふ）や、身体の変化（だるさ・眠気を強く感じる、肩こりや頭痛が起る、食欲不振に陥る）を生じさせることも。

**心** 身の変化が大きい場合は、専門家による治療が必要となる場合もありますが、自分合ったストレスの緩和・発散法を見つけましょう。

**個** 人の性格や置かれた状況により、緩和・発散法は異なります。友人とのおしゃべりやリラックスできる方もいれば、1人の時間を過ごすことで、心が落ち着く方もいます。

**た** だし、たばこやアルコール、ギャンブルなどへの依存により、ストレスを緩和・発散させることがないよう、注意が必要です。もし、そのような方を見かけたら、声を掛け合しましょう。

**ど** のようなストレスの緩和・発散法が、自分に適しているか。まずは、自分のタイプを

知ること。当然ながら、お子さんにもタイプがあり「変わりやすいところ」があれば「変わりにくいところ」もあります。

**お** 子さんの「変わりにくいところ」に目を向けてばかりいると、ストレスは増えるばかり。関わり方を工夫しても、お子さんに改善が見られない場合は、専門家（保育士や先生、保健師、心理士など）にご相談ください。対処法を一緒に考えましょう。

**思** うような子育てができなくても、お子さんに手間暇をかけられなくてもかまいません。つらいときは、周囲の視線を気にせず、助けを求めてください。

**子** 育てに向き合うお父さんやお母さんが、ストレスとうまく付き合えるよう、お手伝いをしてほしいと思います。





■ えがおスタッフの  
オススメ図書

「親子のストレスを  
減らす15のヒント」  
(学研教育出版)

高山 恵子/監修

専門家の視点から、子育てのストレスを軽減するためのヒントを紹介。絵や図表が多用され、読みやすい内容です。



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜

新ショウガ

ショウガは、「ジングロール」や「ショウガオール」など、特有の栄養素を持ち、食中毒や夏バテを起こしやすいくこの時期にピッタリの食材です。

●独特の香りが夏バテを解消！

香り成分「シオネール」は、食欲を増進し、疲労回復を促進する働きがあり、夏バテしたときや運動をした後に摂取すると効果的です。

●辛み成分を侮ることなかれ！

辛み成分「ジングロール」には、強い殺菌作用や免疫活性化・老化防止など、ありがたい効能が盛りだくさん。また、加熱すると生成される「ショウガオール」は、身体を温め、新陳代謝を促進します。

## 新ショウガご飯 俵型おにぎり



栄養価(1人分)

エネルギー	294 <sup>キロカロリー</sup>
たんぱく質	5.6 <sup>グラム</sup>
脂質	1.9 <sup>グラム</sup>
炭水化物	59.1 <sup>グラム</sup>
塩分相当量	0.7 <sup>グラム</sup>

材料(2人分)

米	1合
だし汁	1合分
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
しょう油	小さじ1/2
新生姜	30 <sup>グラム</sup>
油揚げ	1/2枚
大葉	2枚

作り方

- 1 生姜と大葉を千切り、油揚げは縦半分にして千切りにする
- 2 洗った米を炊飯器へ。だし汁と調味料を加えたら、そのまま30分ほど浸す
- 3 30分後、生姜と油揚げを加え、炊飯器をスイッチオン
- 4 ご飯が炊きあがったら、大葉を混ぜ、俵型に成型