

# 元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 99

発行人 布施川香保利  
編集人 元気！ながさきの会  
広報部  
題字 前豊島区長 高野之夫

## ストレス対処術

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
臨床心理士/公認心理師 櫻井 花



「ストレス」と言うと、皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？

家でゆっくりしたいのに隣の家が工事でうるさい時、やらなければいけないことが立て込んでいて頭がいっぱいになっている時、友達や家族と言い争いをした時など、私たちが日常的に感じるストレスはたくさんあります。自分が嫌な思いをさせられるようなこと、自分の気持ちの負担が大きいことを思い浮かべる方が多いでしょう。強いストレスを感じたり、あまりに長期間晒されたりすることは、私たちの体調を害することにもつながりまねますので、ストレスは現代における新たな”万病のもと”と言えるかもしれません。

本当のところ、ストレスとはなんなのでしょうか？ 実はストレスそのものについては、はっきり定義されておりません。しかし、是非皆さんには「ストレッサー」と「ストレス反応」の言葉を覚えていただきたいと思います。

図1をご覧ください。ストレッサーとはストレス反応のもととなる刺激のこと

を指します。刺激ですから、人間関係のトラブルのような出来事でしたり、特定の化学物質によるものでしたり、寒暖差などの気象変化でしたり、様々なものがストレッサーとなりえます。対してストレス反応とは、それらストレッサーによって引き起こされる身体的、精神的な反応のことを指します。ストレス反応がマイナス方向に行き過ぎてしまうと、心身が限界を迎えることもあります。

このようにストレスとは、マイナスの出来事とその出来事に関連して起こる体や気持ちの変化として一般的に捉えられ



図1 ストレッサーとストレス反応

(1ページより)

ていますが、実は全く悪いことばかりではありません。日がな一日やることがなくてぼーっとしてばかりいるよりは、多少のストレスがかえって良い刺激となって、集中力ややる気に繋がることもあります。ちょっとした目標を立てたら「よし頑張ろう！」と思えたような経験が皆さんにもあると思います。他にも、入浴は体にある程度の負荷をかけることでもあります、程よいものであれば血流が良くなるなどの良い効果もあります。このように良いストレスと言えるものもあります。

また、ストレスは悪い出来事で生じると思われがちですが、一見喜ばしく見える出来事もストレッサーとなることがあります。結婚や妊娠、日常生活の中でのクリエーションの増加や人間関係のトラブルの解決などもストレッサーであることが明らかになっています。例え喜ばしい出来事であっても、その状況に応じるために頭や体を使わなければいけなければ、ストレス反応を引き起こすといえます。

ストレッサーには、皆さんのが心掛けることで避けられるものとそうでないものがあります。避けられるものはもちろん避けていただきたいですが、なかなか避けられないものが多いのが現実です。そういう時は、効率的なストレス発散が重要になります。

ストレス発散には色々な方法がありますが、2つのコツがあります。1つ目は「いろんな種類の方法を用意しておくこと」です。皆さんの中には、「私の最高のストレス発散は旅行です」という方もいるかもしれません。ですが、ストレスを感じたその瞬間に旅行に出かけることはとても難しいです。そのため、「これこそが私のストレス発散方法！」と決め切ってしま

うのではなく、手軽に実践できる方法から時間をかけて実践する方法まで、様々なものを自分のストレス発散の手札として持っておくことが重要になります。トイレで1分間だけ目をつむる、肩回しや伸びをして5回深呼吸をするなど、その場ですぐ実践できるものがあるとなお心強いですよ。

2つ目のコツは「ストレス発散の意識をしっかり持つこと」です。図2の例に挙げたように、特別そうに見えないことであっても、「これはストレス発散のためにやっているんだ」と自分自身でしっかり意識することが大事です。ですが、どうも強く思い込まないといけないようであれば、そのストレス発散方法は捨てて新しいものを探してみましょう。自分に合ったストレス発散方法を見つけるのには向き不向きやタイミングがありますので、試行錯誤しつつ、普段やらないことにチャレンジしてみたりするのもいいですね。

何かとストレスを感じやすい現代社会です。皆さんのこころの健康を保つために、リラックスできる方法をどんどん見つけていきましょう。



図2 様々なストレス発散方法

# 私の年間書評ベスト3



豊島区 区民部長 藤田 力

皆さんこんにちは。区民部長の藤田力です。皆様にはいつも大変にお世話になっております。以前、私が地域区民ひろば課長を担当していた時以来の2度目の寄稿となります。

今回は私が昨年1年間で読んだ書籍の中のベスト3を紹介したいと思います。

管理職になって、知識の幅を広げ実務に活かせるようにと年間100冊を目標としていますが中々届きません。問題は良書に触れることがあります。

1冊目は『自分とかないから 教養としての東洋哲学』(著) しんめいP、(監修) 鎌田東二／サンクチュアリ出版。

東洋哲学というと難解な戒めの言葉が羅列されるのかと思いきやとにかく、読みやすい。わかりやすいに尽きました。ブッダは「無我」、つまり「自分とか、ない」と。「自分がいる」という慢心を捨てると最上の安樂が訪れると言っています。この本を手に取った時点で私は悩みを抱えていたわけですが、読了後、とても気が楽になりました。日々、大小問わず悩みを抱えて生きています。深く考えなくていい、自分で自分を勝手に苦しめているだけなのです。

自分への評価を気にせず、今いる自分の場所、今するべきことだけに集中できたら良いのです。

次は、『めちゃくちゃわかるよ！印象派 山田五郎 オトナの教養講座』(著) 山田五郎／ダイヤモンド社です。



私は読書のほかに美術鑑賞を趣味にしています。年間20本の企画展めぐりも中々達成できませんが、そんな時には書籍を通して美術に触れ行った気分になります。本書は19世紀の印象派の中核を担った、また前後に影響を与えた画家計18名を絵画グラフィックと共に紹介しています。モネ、マネの人柄や人間関係など生き様も明らかにしており、作品鑑賞とは別の視点でも楽しめます。

最後は『野球翔年Ⅱ MLB編 2018-2024 大谷翔平 ロングインタビュー』(著) 石田雄太／文芸春秋社。

昨年の大谷選手の活躍は国民にとって本当に喜ばしい出来事でした。この本を読めば彼が活躍するのが当たり前とわかります。野球にかける考え方、職業人として当然と言ってのける行動ぶりに、でも私ら凡人には無理だよねと思わせます。彼は「先入観は可能を不可能にする」という恩師の言葉を心に刻み、日々を過ごしてきたとのことです。人は勝手に先入観や思い込みで行動しがちです。1冊目で紹介した書の様に、自分を苦しめるのも、勝手な先入観もすべて無です。一見すると大谷選手の行動は己の欲のために行動しているように思えますが、逆だと思います。目の前にある壁に、あるがままに挑み、そして結果がついてくる。そうありたいものですね。

# 老年学・老年医学公開講座を聴いて

## 第171回「社会的孤立と孤独」

当会の認知症予防活動を指導いただいている東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防や高齢者の健康に関する専門的な講座を定期的に開催しています。認知症を予防するために日常出来ることや、健康維持のための実践的な方法について学ぶことが出来ます。元気！ながさきの会の会員にはチラシの配布、また会報のお知らせ欄に掲載していますが、まだ参加されたことのない方の参考に昨年11月22日に開催された第171回の講座の内容を有馬さんに要約してもらい掲載いたします。

定期的に開催されていますので、次回もしくは興味のあるテーマの講座にはぜひお友達やご家族と一緒に参加することをお勧めいたします。

(関川)

### [講演1] 孤立と孤独は何が違う？何が問題？

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究部長 小林 江里香

孤立は客観的に見て家族や地域社会との交流がほとんどない状態、孤独は交流相手の欠如や喪失に寂しく感じる主観的な状態として区別されている。他者との交流が多い人でも孤独を感じていたり、逆もまたしかりで、「別居家族や友人達との交流が乏しい割合」及び「孤独を感じている割合」が共に60代以上よりも30～50代の方が高い傾向にあり、高齢になるほど孤立・孤独になるとは言えない。独居高齢者は人数、割合とも増加しており、孤独を感じると精神・身体のリスクを高め人間関係を否定的にし、孤立する悪循環に陥りやすい。その対策は家族の有無にかかわらず必要であり、独居の人が深刻な孤立・孤独に陥らない社会を作る必要がある。

### [講演2] 必要な時に助けを求められますか？～渋沢栄一の精神から学ぶ～

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 村山 陽

日本資本主義の父と呼ばれる渋沢栄一は、“起業家としての顔”と“福祉の先駆者としての顔”の2つの顔があった。その中で最も長く関わった事業が困窮者、孤児、老人等の保護施設の「養育院」であり、この養育院が東京都健康長寿医療センターのルーツである。この渋沢栄一の“忠恕の精神”（まごころ、思いやり）に学びたい。渋沢が生きた時代は「経済の貧困」であったが、110数年経った現在、「人間関係の貧困」が指摘されている。孤立・孤独は心身の健康面への深刻な影響や経済的な困窮等も懸念されており、その「予防」の重要性が指摘されている。経済的に苦しくなると諦めが強まり援助要請が抑制される、大切なことは問題が深刻になる前に日常的に雑談や相談が出来る友人や知人との交流である。

## [講演 3] 広げよう、つながりの輪 ～多様で身近な居場所探し～

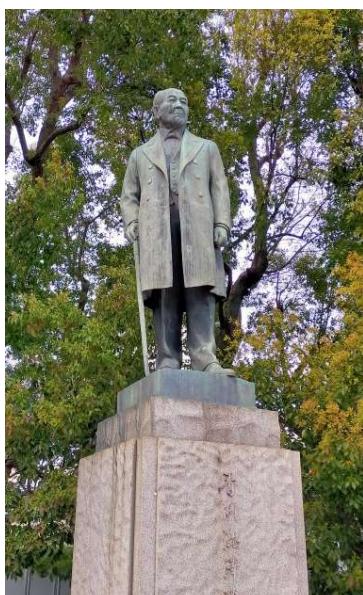
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 研究員 倉岡 正高

高齢者を対象にした居場所調査では、自室や家庭という個人の場が最も多いが、公園や広場、商業施設等にも居場所を求め、身近な居場所として存在している。自己表現できる色々な居場所が身近に存在することは、安らぎや安心が得られると同時に、私たちの健康にとっても必要な場である。同世代だけでなく、他世代とのつながりも重要である。高齢者にとって若い世代とのつながりを持つことは非常に重要で、首都圏の自治体で実施した高齢者の交流形態と精神的健康度の関係についての分析結果は、「多世代交流があり次世代へ渡すものを生み出す人は、同世代のみの交流の人より約1.7倍の精神的健康度が高い」ことが報告されており、非常に大切なことである。

## [講演 4] スマートフォンでつながろう ～便利に使ってイキイキ生活～

福祉と生活ケア研究チーム 副部長 河合 恒

新型コロナウィルス感染症の影響で、最初の緊急事態宣言が出されて以来、3年以上も活動を制限され社会的交流が減り、特に高齢者では社会的孤立者が増加した。コロナ禍の活動制限により対面交流は減少したが、非対面交流の電話やメールでのやり取りは調査期間を通じてほとんど変わらなかった。スマホは電話、メール、ラインなどの非対面交流に活用できる強力な道具であり、近年の高齢者のスマホ利用率の増加が、コロナ禍で社会的交流の維持に貢献した可能性がある。高齢者のスマホやタブレットの利用率は年々増えており、メール交換や情報検索等の機能を利用し、身体機能や社会的交流の維持に良い効果をもたらし、フレイル(虚弱)予防に有効と思われる。日常生活での歩行速度は健常に比べフレイルは遅いことが分かっているので、フレイル予防にはやはり歩くことが重要である。



## [質疑応答]

質問：夫婦生活で先立たれることは想像以上に厳しい事態であるが、男女の相違点は？

回答（小林部長）：女性は子供達が独立しても子供家庭との交流は男性以上にあり、家事全般（掃除・洗濯・食事）について日頃から担当しているが、男性は妻以外に頼る人はいなく家事のストレスは大きく、孤立・孤独感を感じるので？

\*家事全般（掃除・洗濯・食事）を妻に頼ってきた男性にとって、日頃から家事手伝いを行い、特に料理についてはある程度習得しておく必要性を痛感しました。（有馬）

## セカンドライフ応援講座・相談会へ出展

11月28日(木)13時30分より豊島区役所センタースクエアにて開催された「第3回セカンドライフ応援講座・相談会」に、「元気！ながさきの会」はブースを出し参加致しました。

この講座は、リタイア後の高齢者が己のセカンドライフをいかに有意義に楽しく過ごすか、それはすなわち介護予防にも地域貢献にも繋がるという一石二鳥にも三鳥にもなる高齢者のための生活支援のヒントと参考になるようにと開催されているのです。



第1部は講演会と体験談、講演会は「睡眠と健康」についての分かり易く参考になる講話でした。また、2名の方の体験談は、イキイキと活動されていらっしゃる様子がよく分かる内容でした。

第2部は相談会。会場には、社会福祉協議会、シルバー人材センター、高齢者クラブ、ハローワーク等々、有償無償それぞれで活躍できる14の組織のブースが並びました。

我が「元気！ながさきの会」の出展は、昨年当会より2名が登壇、インタビュー



形式により自身の経験や「元気！ながさきの会」に出会った経緯、会についての案内や活動の様子などを話した際に、来年はブースを出展させてほしいと図々しくも自信を持って公言したことが実り、今年の出展となったのでした。

机上に広報誌95号・96号・97号・98号と会員募集の案内チラシを並べ、数名の方からは希望グループについての具体的な質問などもあり、既に入会にも繋がったケースがあると聞き、出展した甲斐がありました。

今後も様々なチャンスを捉え「元気！ながさきの会」を広めていけるよう願っています。  
(布施川)





昭和28年生 2022年入会

### 青木 恵美子さん (折り紙)

私が折り紙の会に入ったのは生徒募集の張り紙を見つけたからです。入会してから今年で二年が過ぎました◆指先を動かし、折り紙の色選びや折り方を覚えたりとあっという間に時間が過ぎてしまいます。わからない所は丁寧に教えて下さるので安心して参加できます◆作品もたくさん増えてきています。又、季節にあった作品も多くあり一年を通して楽しんでいます◆会の人数も徐々に増えてきて賑やかになりました。今後も素敵な作品を作りていきたいです。



昭和32年生 2023年入会

### 小川 和可子さん (パソコン火曜午前)

私が「元気！ながさきの会」の存在を知ったのは、孫がこの道を通りたいと言って違う道を通った時に住宅の壁に「ワード入門講座」のポスターが貼ってあるのを見た時でした。新しいパソコンを買い、又、パソコン教室に通いたいと思っていた事も有り翌日電話し参加できる日を楽しみに待っていました◆講座終了後に入会して1年経ちましたが、ここのパソコン教室では以前の教室では習わなかった事を色々教わるのが楽しく次回が待ち遠しいです◆偶然の事から知り入会した「元気！ながさきの会」ですが、お陰で色々な方達とも知り合うことも出来ました◆これからも楽しく習ってスキルアップできるように頑張りたいです！



昭和20年生 2023年入会

### 西村 正子さん (フィットネス)

「元気ながさきの会」に入会して2年弱経ちました。コロナでフィットネスクラブを退会後、軽く体を動かしたいと思っておりましたら「シニアのフィットネス」のポスターが目に留まり見学の後入会致しました◆横尾先生に優しくご指導いただいて、いらっしゃらない時は皆さんで声を掛けあいながら体を動かしています。無理はしないけれど充実感が有るので心地よく続けられています◆手足を動かし脳に刺激を与え、まだまだ体力・気力共にお若い皆さんと楽しい時間を過ごして行きたいと思っております。

## お知らせ

## 活動スケジュール

## □ 元気！ながさきの会

## 令和7年度定例総会

日時 5月21日 (水) 10:00～11:45  
場所 IKE-Biz 6F

## イベント案内

## □ 区民ひろば長崎

## ★ 節分イベント

1月24日 (金)～2月3日 (月)  
福豆プレゼント、節分フォトスポット

## ★ 親子イングリッシュ

2月28日 (金) 10:30～11:30

## ★ 団体利用説明会

3月5日 (水)

区民ひろば長崎のリニューアル後の利用について

## □ 区民ひろば椎名町

## ★ 伝伝ツアー

2月1日 (土)

## ★ 防災のつどい

2月15日 (土)

## ★ 椎小子供のアート

2月15日 (土)～2月17日 (月)

## □ 区民ひろば富士見台

## ★ 区民ひろば富士見台「祭典」

2月8日 (土) 11:00～14:30

## ★ 春のコンサート

3月6日 (木)

詳細は各区民ひろばにお問合せ下さい。

区民ひろば長崎 Tel03-3554-4411

区民ひろば椎名町 Tel03-3950-3042

区民ひろば富士見台 Tel03-3950-6871

| グループ名     | 曜日    | 時間                                     | 場所                    |  |
|-----------|-------|----------------------------------------|-----------------------|--|
| パソコン      | 月午前   | 月 休止～12:00                             | フレス101                |  |
|           | 月午後   | 13:30～15:30                            |                       |  |
|           | 火午前   | 火 10:00～12:00                          |                       |  |
|           | 火午後   |                                        |                       |  |
|           | 水午後   | 水 13:30～15:30                          |                       |  |
|           | 木午後   | 木 13:30～15:30                          |                       |  |
|           | 金午前   | 金 10:00～12:00                          |                       |  |
|           | 金午後   | 金 13:30～15:30                          |                       |  |
|           | 土午前   | 土 10:00～12:00                          |                       |  |
|           | 木曜サロン | 第3・4木 休止～12:00                         |                       |  |
| 太極拳       | 自主修練  | 第1・3火 13:30～15:30                      | 区民ひろば富士見台             |  |
|           | 扇     | 第2・4火 13:30～15:30                      | 区民ひろば椎名町              |  |
|           | 24式   | 第3・4水 13:30～15:30                      |                       |  |
| 折り紙       |       | 第3・4水 9:30～12:00                       | 区民ひろば富士見台             |  |
| 朗誦        |       | 第3火 9:45～11:45                         | 区民ひろば富士見台             |  |
| 男の料理      |       | 第2木 9:00～12:30                         | 千早地域文化創造館             |  |
| フィットネス    |       | 第1・3金 13:15～14:15<br>第2・4土 12:15～13:15 | 区民ひろば富士見台<br>長崎小学校体育館 |  |
| スポーツ吹矢    |       | 第1・3金 14:30～16:00<br>不定期 14:00～16:00   | 区民ひろば富士見台<br>区民ひろば長崎  |  |
| 旅行        |       | 第2・4土 10:00～12:00                      | 区民ひろば富士見台             |  |
| 囲碁        |       | 土・日不定期 休止                              |                       |  |
| ミュージック・レク |       | 月1回・土 13:30～15:00                      | 長崎小学校第2学習室            |  |
| グラウンドゴルフ  |       | 不定期 前月に決定                              | 南長崎スポーツ公園他            |  |

フレス101

豊島区南長崎 2-25-5

## 元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区長崎 2-23-14

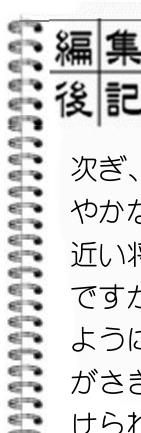
TEL : 03(3530)2506 布施川香保利

FAX : 03(3530)2506

URL : <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索



新しい年が明けて早半月。昨年は元旦の能登大震災と2日の航空機事故から始まり、日々のみならず世界中での事故や災害が相次ぎ、戦争の勃発や拡大など激動の1年でした◆穏やかな幕開けで迎えた2025年、地球変動で日本も近い将来に春秋がなくなるのではとの話もある中ですが、この1年が「穏やかで平和な1年であるように」と心から願っています◆我が「元気！ながさきの会」も、皆が健やかに和やかに活動が続けられますようにと願います。 (布施川)