

やすらぎニュース

今月の特集!! : 不安障害

Vol.5 2014.11 発
就労継続支援B型事業所
やすらぎ工房
三木市志染町青山1-26
TEL:0794-85-9990
FAX:0794-60-4533
URL:http://yasuragikoubou.

不安になることは誰にだってありますよね?

入学や就職など新しい職場環境にこれから進もう!とされる方は、不安があつてむしろ当然ではないでしょうか!?

しかし、日常生活に支障を来すほどの行き過ぎた不安や恐怖を感じ、発汗・動悸・胸痛・頭痛・めまい不眠・下痢などの様々な身体症状を伴うものを「不安障害」と言います。通常の不安感だと、「家を留守にするのは不安だ、カギを二重にかけておこう...」となるのに対して、不安障害の場合には、「家を留守にするのは不安だから出掛けられない、仕事に行けない...」と極端な行動となってしまいます。

不安障害は、主に心理的な原因によって生じる心身の機能障害の総称で、パニック障害、高所恐怖症、閉所恐怖症などの特定の恐怖症、社会不安障害、強迫性障害、PTSD(外傷後ストレス障害)、全般性不安障害などが含まれます。

不安障害はこころの障害のうちでも最も頻度の高いもので、人口の10%を超えとも言われます。

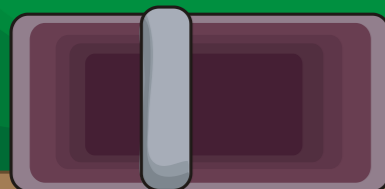
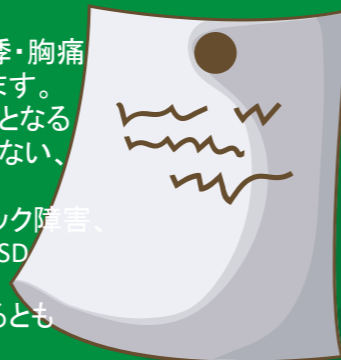
年齢的には10代後半から40代までの発症が殆どです。

体質的なものに影響されやすい精神病とは違って、不安障害は神経症と呼ばれる精神障害のひとつで、ストレスや恐怖心をコントロールできるようになれば改善も期待できます。

また、過度な劣等感に起因することも多いため、正常な自己判断を養うための人間関係を築くことも重要と言えます。

加えて、好きなことや興味のあることをやるなど気分転換をうまく取り入れたり、ポジティブな考え方を癖をつけるなど、誰にでも当てはまることも有効な療法となります。

結局は、過度に病気を恐れることなく日常を送ることが、第一歩かもしれませんね(*^_^*)



コーナー作っちゃった♪
「職員の話したいっ!!」

昔、昔(?)に大ヒットした映画「サウンド・オブ・ミュージック」の中で歌われている、♪ドレミのうた♪は有名ですが、「マイ・フェアリット・ソング」はご存知でしょうか!?

悲しい事やつらい事があつたとき、落ち込んだときに自分の好きなものをどんどん思い出して歌っていく...するとだんだん元気がでてる...(*^_^*)

かつて少女だった私も、好きなものを歌詞にはめこんで歌つたことがありました。チョコレート...アイスクリーム...ケンタッキーフライドチキン...♪ 気がつくと食べ物ばかりで大笑いしたこともあつたかな(^o^)

そんな話はさておき、子どものころからずっと好きな花があります。ひまわりです。夏の暑い日差しの中で太陽にむかって背伸びして、リンと咲いている姿...何度も元気をもらいました。

そのひまわりが、なんと、今、咲いているんです!やすらぎ工房に通うようになって4年が経ちますが、通勤路に、毎年、それも夏ではなく、10月末から12月にかけての初冬に...私は「冬のひまわり」と呼んでいます。

稲刈りが終わった田園のなかに、黄色い花がきらきら輝いて、なんだか私を励ましてくれているみたいで、朝からテンションがあがってしまっている今日この頃です!(^^)! 柴田

ぜひ見に来てください(●^o^●)

三木市役所で行われる障害者週間(12月3日(水)~9日(火))にやすらぎ工房も参加します。

やすらぎ工房のブースでは、毎月一枚ずつ登場の太郎の漫画の新作を一挙に展示しちゃいます!!

また、自主製品の販売も行います。お近くを通られた際には、ぜひのぞいてもらえるとうれしいです♪

三木市スポーツ大会参加

10月18日(土)三木市のスポーツ大会に参加してきました(^o^)/

何とこの週は水曜日にも運動会があり、運動づくしの週でした。

天候にも恵まれ、暑いくらいのお天気でした。競技は60m走にフライングディスク、パン食い競争に玉入れなどと、盛りだくさんでしたよ!最後にはビンゴゲームもあり、大盛り上がりでした(#^_^#)

スポーツ大会では競技ごとに景品がもらえるのでみんなのやる気も120%でした。

玉入れは15日のリベンジ!と燃え上がり頑張りましたが結果は残念!負けてしまいました(T_T)

何と言ってもスポーツ大会の目玉はお昼のお弁当♪やすらぎ工房では毎年『張家』でお弁当を注文します(#^_^#)ボリュームもたっぷりでおなかも満たされますよ。来年も『張家』のお弁当をおいしく食べるために頑張りたいと思います!



北部ブロック運動会

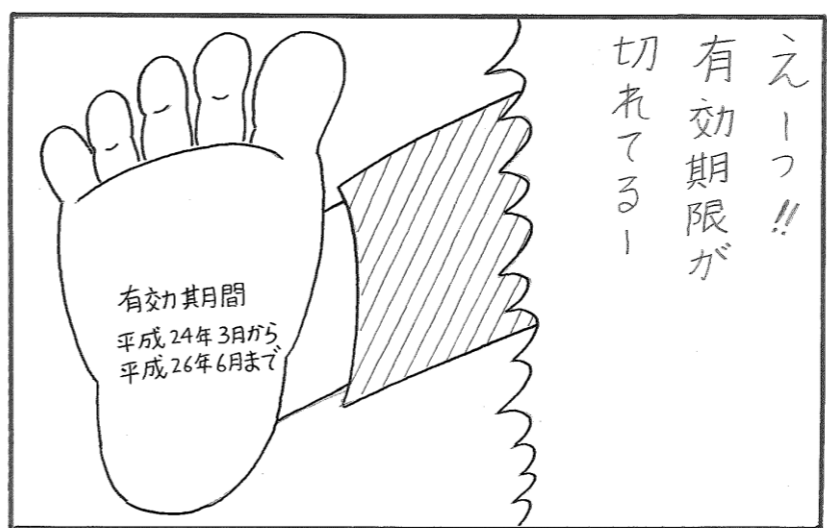
晴れ渡った秋空の10/15(水)、北部ブロック運動会に参加しました。毎年持ち回りで担当していく運動会なのですが、今回は西脇の白ゆり会さんに担当していただき、西脇市総合市民センターの体育館で、青・緑・赤・黄チームに分かれて色んな種目にチャレンジしました!!大玉転がしやボール送り競走、爆弾運び競走と、ボールに翻弄されながら頑張りました!楽しかったです♪

そしてなんと今年は法人対抗の玉入れがありました~。やすらぎ工房は、勝ちたい気持ちがはやり(笑)...「勝ちたい~!!」と、騒いでる声はどこにも負けてなかったと思うのですが、かごに入った玉は...最下位でした。残念。来年は練習しているなんて誓った玉入れでした。

来年は加東のつつじ会さんにお世話になります。よろしくお祈りします(*^_^*)



足がくさい
たまらなく
くさい



えーっ!!
有効期限が
切れてるー



ヤッそく
更新手続きに
行かなくちゃ
たまらん

日帰り旅行に行きました♪

10月31日の金曜日毎年恒例の日帰り旅行に行ってきました!場所は姫路でヤマサ蒲鉾と、黒田官兵衛めぐりをしてきましたよ。ヤマサ蒲鉾ではちくわと蒲鉾の手作り体験をしました♪最初はどのような事かと思いましたがとってもおいしく出来ましたよ(#^_^#)中でも出来立てのちくわは絶品だったとの事。お昼からは姫路城付近で黒田官兵衛めぐりをしました。正直私は歴史には興味ないのですが...イーグレ姫路にある官兵衛の3Dアートは存分に楽しむ事が出来ました♪ 来年は陶芸体験かな?

太郎のマンガコーナー