

トマトのごま和え



材料(4人分)

- トマト 400g
- 白すりごま 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ①Aを合わせる。
- ②トマトを半分に切り、へたを切り落とす。くし形に切り一口大に切る。
- ③切ったトマトにAを混ぜ合わせる。

トマトが旬の季節になりました。簡単で美味しくトマトをいただけるメニューです。



1個分の栄養価

エネルギー	58kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	2.0g	塩分	0.2g

5月病といわれるように、5月は寒暖の差があり、また新生活での環境の変化、連休明けの疲れなどから、心身の不調を訴える人が多い季節といわれています。皆さんの体調はいかがでしょう。今回は4月号に引き続き、2月9日(土)に開催した精神保健福祉講演会の内容をご紹介します。ぜひ参考にして

こころの元気づくり
イライラと落ち込みの
コントロール②



ください。

● 前回の復習

イライラ、落ち込みといった「嫌な気持ち」は、「身体が疲れているサイン」です。身体を疲れを取るためには、寝ることが大切です。イライラを感じるときは、ストレス発散ではなく気分転換をしましょう。気分転換には、読書、音楽を聴く、深呼吸をする、散歩する、芸術に触れる、などがおすすめです。

● 自分を客観的に見る

わたしたちは、自分の欲求が満たされないと「嫌な感情」が湧くようにできています。それは、とても動物的で単純なものの欲求どおりになると思いませんか？と自分に問いかけてみて

ください。「何で私の言うことが分からないの!？」と怒るようになり、「どうしてあの人が私の言うとおりになると思うの?」と自分自身に問いかけてみましょう。人間は、みんな自分が

主役の人生を生きているので、そもそも相手が思い通りになるはずがないのです。また、皆さんは雨が降ったら天に向かって「なんで雨が降るんだ!」と怒りますか?怒りませんよね。なぜなら、長年自然現象を客観的に見ているので、怒っても仕方がないとわかっているからです。「怒ったことで、事態はよくなったのか」と思い返すことを続けることで、自分を客観的に見ることができるようになってきます。

● 人間(理性)の脳を鍛えよう!

動物的な感覚で、欲求や感情が湧いてくることはごく自然なことですが、しかし人間は、それらと距離をとることで、色々な感情に飲み込まれずに、またすべてが自分の欲求通りにならなくても社会生活を営むことができています。それをつかさどるのが、人間(理性)の脳です。感情が湧くことはどうしてもないことですが、人間の脳を鍛えることはできます。その方法を一つご紹介します。それは、感情が湧き上がってきた瞬間に「と、思った」と心の中で唱えることです。例えば「あの人がいい!!と、思った」「もう!気が利かないな!!と、思った」「むかつく!!と、思った」「我慢できない!!と、思った」などです。コツは、感情が高ぶってきた瞬間

● やり方

欲求や感情が次から次に生まれてくることはどうしようもないことですが、その欲求におおれないという点は、その人自身に責任が伴う問題です。人間(理性)の脳を鍛え、イライラと落ち込みをコントロールすることで、こころの元気づくりにつなげましょう。

元気づくり課 保健師