



# そんなり通信

VOL.55

地域活動支援センターMネット 広報誌 H26年1月号

実施主体：特定非営利活動法人Mネット

場所：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX 0537-73-1034

**新年明けましておめでとうございます。**

**旧年中は大変お世話になりました。**

M ネット東遠も施設を開設して今年で 10 年の節目を迎えることとなりました。これまで地域の皆様のご理解とご協力によって支えていただいたことに感謝申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は、地元静岡の富士山が世界文化遺産に登録され大いに盛り上がりました。

新年の初夢で見ると縁起が良いとされる「一富士（いちふじ）、二鷹（にたか）、三茄子（さんなすび）」があります。江戸時代の文献にも、このことが記されています。富士は古くから霊山として崇められてきたため、吉夢とされ、鷹は夢占いでは強さの象徴とされ、茄子は”成す”から、”名を成す・ことを成す”に通じる縁起物とされていたようです。この3つが選ばれた理由にもいろいろと説があり、駿河の国で生まれたことわざとも徳川家康の好きなものを集めたという説とも言われています。

茄子の後に「四扇、五煙草、六座頭」と続くようですが、扇は末広がり、煙草は煙が上に上がっていくので運が上がり、座頭は毛がないところから”ケガがない”にかけて選ばれたようで、語呂合わせの洒落といった感じです。

新しい年を迎え、明るく希望に満ちた 1 年のスタートにするために初夢に託す私たちの思いは、心の宝くじといったものかも知れませんが、まずは心に夢をもって歩みたいものです。



徳川家康ゆかりの日光東照宮“眠り猫”

これは猫が眠るほどこの地が平和であることを表しています

## H25,12,16 (金) クリスマスケーキづくり (プラザけやき)

## H25,12,24(火) クリスマスパティー(赤 土)

12月はクリスマスシーズンということで、クリスマス関連のサロンをおこないました。

「クリスマスケーキを皆でつくろう!」と始めたこの企画も、今年で3回目になりました。年を追う毎に参加者のデコレーション技術が上達してきて、ケーキの味も見た目も質の高いものになってきましたよ!

今回のクリスマスケーキづくり・クリスマスパーティーにあたっては、あしたばの会の皆様よりケーキスポンジ、りんご、お皿、湯沸しポット、クリスマスにちなんだクイズ等を提供していただきました。

ありがとうございました。



フルーツとクリームたっぷりの、豪華ケーキが完成!



メリークリスマス!

## 1月のコラム・コラム

ストレスという言葉はおそらくどこかで聞いたことがあると思います。元々は、工学用語で、金属に力を加えた時に生じる歪を元に戻そうとする力のことをいいます。

その外部から加わる力(外部侵襲)をストレッサー(ストレス)と規定し、生体(人間の体)が適応するメカニズムを説明したのがハンス・セリエという人です。セリエは、ストレスを「環境性ストレス」(大切な物の喪失・離別・職場の人間関係等)、「外傷性ストレス」(地震・火災・犯罪・事故等)、「心理的ストレス」(~かも知れない・~だったらどうしようという否定的な予期や評価が不安や恐怖反応を引き起こす等)というふうに、ストレスの特徴を明確化しました。

そして、ストレスをよく観察すると、「善玉ストレス」と「悪玉ストレス」があることが分かります。例えば、運動会が行われることになった場合、「かけっこで早くなくても運動会は楽しめばいいや」と思う人と、「運動会なんて大嫌い、なくなってしまえばいいのに」と思う人では、それぞれの心の不安はどうでしょう。同じ出来事でも受け取る人の気持ちによって随分とちがってくるものです。もちろん前者が「善玉ストレス」で後者が「悪玉ストレス」です。

人は適度な緊張感と集中力をもって生活することによって、普段以上の力を発揮することもわかってきました。しかし、ストレス状態が長く続くと「ストレス障害」へと変化し、うつ病や神経症、燃えつき症候群といった病気になることもみられます。このようなことから人は適度なストレスは必要ですが、ストレス過多の状態は問題ですので、時々息抜きをしてストレス解消に心掛けることも必要です。