

みんなで男女共同参画の輪を広げよう

男女共同参画市民情報誌ゆっパル特別版

こころと向き合い健やかに

身体が「つらい」と言っているのに、その声に気付かないでいると体調は崩れてしまいます。心にゆとりがないとその声は聞こえにくくなるでしょう。

日々の生活の中、いつの間にか自分を窮屈な状況へ追い込んでしまう人は少なくありません。「男は○○であるべき」とか「女は○○でなければならぬ」なんて思うことはありますか？同じように「父親だから」「母親だから」「仕事だから」「もう年だから」と自分にさまざまな制限をかけてはいませんか？

その制限は強い責任感の表れでもありません。人はさまざまな責任と共に暮らしています。責任を持ち目標に向かって努力することはとても素晴らしい、人生に希望や充実感を与えてくれます。けれどもそれらの責任の中には、自ら勝手に作り上げたものが含まれてはいないでしょうか。その「責任」のような制限を自ら増やし、それに縛られてしまうことは心のゆとりを失う原因の一つです。

実は以前の私がそうでした。自ら多くの「責任」を作り上げた中で仕事に没頭し、食事や運動も身体の声にも気を配ることなく体調を崩してしまいました。当時は健康でいら

ることが当たり前だと思っていたのです。そして、このままではいけないと思い、始めたのがヨガでした。心にゆとりがなくなってきたときは、自分の心に向き合ってみることをお勧めします。固定概念や先入観を取り外し、心の中を客観的に観察しましょう。そこには、できること

なら向き合いたくない不都合な自分がいたりもします。けれど、そんな自分も含めたありのままを観察し、それら全てをただ受け入れる。心の中にどんなものがあるのか客観視できれば整理はしやすくなります。整理ができていくに従い、心はゆとりを回復するでしょう。今、自分のできることでできないことを理解し、これから進むべき方向を修正することも可能になります。

心も身体も人それぞれです。年齢、性別、立場のような制限を自ら設けて自分を窮屈な状況へ追い込むことなく、心と正直に向き合い、各自にあった無理のない方法で心身健やかに過ごしていきましょう。

★筆者紹介



安斉 香 さん

NPO法人 日本予防
医学療術協会認定
ヨガインストラクター

総務課広報男女参画係 ☎6702

高齢者の地域での生活を応援！ 在宅介護支援センター

☎高齢介護課高齢者総合支援室 ☎6720

市では、次のような業務を委託しています。気軽に担当する地域の在宅介護支援センターへお問い合わせください。

地域いきいき教室
(介護予防教室) の開催



町内の集会所などで、介護予防の体操・講座・レクリエーションなどを行います。

高齢者のお宅訪問



介護予防事業の紹介をします。必要に応じて関係機関につなぎます。

地域づくりや
集いの場でのお手伝い



地域の資源開発、集いの場の立ち上げなどを手伝います。

認知症サポーター
養成講座の開催



認知症への理解を深め、予防法や接し方を学ぶための講座を開催します。

名称	所在地	連絡先	担当地域 (小学校区)
在宅介護支援センター みちのく苑	三本木字里ノ沢1番地62	☎257700	三本木
在宅介護支援センター きゃんぱす	相坂字小林78番地7	☎986606	東、藤坂、高清水
在宅介護支援センター 八甲荘	西二番町4番3号	☎985535	北園、深持
在宅介護支援センター 老健とわだ	洞内字長田60番地6	☎273130	洞内、松陽、ちとせ
十和田在宅介護支援センター	西二十三番町30番36号	☎226666	南
在宅介護支援センター ハートランド	相坂字高清水78番地450	☎252221	西、下切田、四和
在宅介護支援センター おいらせ	奥瀬字中平155番地	☎272052	沢田、法奥、十和田湖